

Update voor de maand maart



BEURS VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Spreuk van de maand:

**Geniet van het moment, hoe de dingen ook aflopen.
Dat is leven in de wijsheid van de onzekerheid.
Deepak Chopra**

Lieve lezers, veel plezier bij het lezen van deze nieuwsbrief

*Er is veel informatie over bewust worden. Om jouw als beginner niet te overladen maar ook voor jou als lezer, meer op de hoogte van allerlei theorieën, willen we beide van informatie kunnen voorzien. [Dit deel wat je apart kunt aanklikken](#) is een extra deel in de nieuwsbrief en kun je op **eigen 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 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 XIII, door Mike Donkers*
- [een link](#) - *Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?*
- [een link](#) - *Meditatie*
- [een link](#) - *"Het socialisatieproces" door Sylvia Roosendaal*
- [een link](#) - *Voeding Supplement*
- [een link](#) - *Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes*
- [een link](#) - *Mindfulness tip van Maria*

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

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

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

*Wij hebben enkele verzoeken gekregen om de nieuwsbrief van lezers te mogen plaatsen. Wij vermelden graag **activiteiten** en 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: zondag 10 april
Locatie: Hotel Den Helder
Adres: Marsdiepstraat 2
Plaats: 1784 AP Den Helder
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

Waar staat Agaphe voor?

Agaphe staat voor het samenbrengen van een ieder die zich bezighoudt met bewustwording. De Beurs is een ideale plek en de Nieuwsbrief een ideale gelegenheid om gelijkgestemden te ontmoeten en informatie uit te wisselen.

Dit kan uitmonden in *nieuwe inzichten, bijzondere ontmoetingen en een bron van inspiratie. Uit Bewustworden vloeit spiritualiteit en gezondheid.* Het één kan niet zonder het ander, wel kan het één meer aanwezig zijn dan het ander.

Bewustworden van je **gezondheid** begint bij het ervaren, gevolgd door het beseffen hoe je je voedt (zowel geestelijk als lichamelijk) en welke keuze je daarbij maakt, mogelijk wordt je uitgedaagd om te kiezen tussen twee kwaden.

Spiritualiteit blijft een onmisbare pijler voor de beurs en krijgt een belangrijke aanvulling: *je op een aardse manier bezig houden met spirituele bewustwording. Meer bewust worden/zijn van hoe je in het leven staat en hoe je omgaat met nieuwe ervaringen.*

En vooral is de uitdaging hierbij jezelf en de ander volledig en onvoorwaardelijk herkennen/erkennen/accepteren.

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, Ellen Engelman en Anneke Bleeker lezingen van ongeveer 30 minuten verzorgen.

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

13.30 uur: Ellen Engelman: *In balans met Hartcoherentie*

14.30 uur: Anneke Bleeker: *Laten we ons gezonde verstand gebruiken!*

Wandeling over het strand met aanwezigheid van een life coach

Wandelen is bij uitstek een manier om in beweging te komen. Niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk kom je tijdens een wandeling in beweging. Door beweging kun je vastgeroeste patronen doorbreken of weer met een frisse blik naar dingen kijken.

Wil je een opening maken, iets afsluiten om ruimte te maken voor nieuwe dingen en wil je hierover praten kan dat tijdens onze maandelijks terugkerende strandwandeling.

Wij organiseren deze wandeling 27 maart geschikt voor jong en oud (elke laatste zondag van de maand)

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

Wil je meelopen voor een goed gesprek kan dat natuurlijk ook.

De bijdrage is €5,- per persoon
inclusief koffie, thee of warme chocolademelk.

Voor opgave of meer informatie kunt u terecht bij
Joke Oosterbeek 06-44993248
Marcel Oosterbeek 06-44993240
of mail naar wandeling@marceloosterbeek.nl

Op vrijdagavond 18 maart 2011

Mantrazingen onderleiding van Truus van Wel.

De ruimte in dit centrum is heel mooi en ruim. Hier beleven wij mantrazingen op onze eigen manier.

Wij zingen een nieuwe lente, waarin alles weer gaat groeien en bloeien. Zo kijken we ook bij onszelf naar binnen, vanuit een nieuw perspectief.

Mantra's worden steeds herhaald. Je kan er heel rustig van worden. Het is niet moeilijk om te doen, je kan gewoon meezingen en tussendoor luisteren naar een mooie tekst of gedicht. Truus zingt zelf bij de Tanpura en begeleidt de groep met de Sruti-box en de Sansula

Bij het binnenkomen staat de koffie en thee klaar.

Er ligt een kleed op de grond waar wij in een kring omheen zitten, gewoon op en 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!

Aanvang 19.30 uur. Vanaf 19.15 is de zaal open.

Entree 10 euro, voor kinderen 5 euro inclusief koffie of thee.

Locatie: Stationsweg 3 Anna-Paulowna 2 minuten lopen vanaf NS station Anna-Paulowna

Aanmelden mag: tel. 0223 532882 of per e-mail: truus@opwellingen.nl.

Of Petra: 0223-720013 zie ook: www.sc-vanuiethart.nl

*Het leven is net een trein:
hetzelfde probleem blijft langskomen totdat je een keer instapt.
Daniel Ofman*

WORKSHOPS LEEFGEREEDSCHAP

Workshop 1: de ego-kennismakingsdag

"Ken Uzelve"

Deze dag is gevuld met kennismaken met gereedschappen die je laten ontdekken wie je bent. Wie dat ego is dat in deze wereld zijn/haar hoofd boven water probeert te houden en die zo vaak verlangt naar het land achter de regenboog. Dat ego hoeft niet overstegen of opzij gezet te worden. Integendeel, met een beetje begrip wordt het een heel goed gereedschap om dat land, jouw werkelijke thuis te bereiken.

Workshop 2 : Zo - heid

"Je moet worden wie je bent", Friedrich Nietzsche.

Deze dag gaan we wat lichter reizen. Alle overbodige ballast zetten we overboord, tot we uiteindelijk onze zuiverste vorm van ego overhouden. De grote Vietnamese Zenmeest Thich Nhat Hanh noemt dat onze Zo – heid. Jouw Zo – heid vertelt je of je op de goede weg loopt, waar jouw hersens het beste voor gebruikt kunnen worden, waar jouw hart sneller van gaat slaan, wat jou de moed geeft om door te gaan.

Workshop 3 : Is - heid, ofwel leven in het Nu.

"Wil je gelukkig zijn, wees gelukkig" Leo Tolstoj.

Wanneer je eenmaal jouw eigenheid, jouw uniek zijn, jouw Zo – heid hebt ontdekt kun je deze als poort gebruiken naar het zijn in dit moment, het enige moment dat er is. Je zult alle Tovenars die je als waarheden hebt aangenomen overboord kunnen gaan zetten. Het enige wat je moet doen om thuis te komen, is je ogen sluiten voor alle afleiding en een paar keer diep ademen.
Je had het altijd al in je.

Introductie

Over de weg terug naar huis via jezelf geef ik ook (interactieve) introducties. Zo kun je kennis maken met mij en met de materie van de workshops. Deze introducties duren ongeveer 2 ½ uur. Gedurende het eerste deel leg ik uit hoe de weg terug gevonden kan worden, welke gereedschappen je hiervoor kunt gebruiken en wat het je oplevert. Tijdens het tweede deel mag iedereen vragen stellen.

Locatie : Cornelis Haringhuizenlaan 28 C, 1679 XW Midwoud.
Mocht je liever hebben dat ik de introductie of workshops op een door jou gekozen locatie geef, neem dan gerust even contact met mij op.

Kijk voor meer informatie op www.leefgereedschap.nl of bel Lilian Kars, 06-51951486.

*We zijn ieder verantwoordelijk voor ons eigen leven.
We willen geluk, maar het geluk zit in ons zelf.
Deze en vele andere dingen maken ons bewust van wie wij zijn: mensen van vlees en bloed die leren.
Wil je weten wie ik ben dan omschrijf ik mezelf als medium, paragnoste, helderziend, -voelend, -horend, -wetend en -ruikend, healer, genezer, bewust-worder en bewustmaker.*

*Durf je te zien wie jij bent, dan kun je via vele wegen tot inzicht komen hierin.
Eén daarvan is wat ik je te bieden heb.*

Coaching

In april start een coachingstraject.

In het coachingstraject gaan we uit van de kwaliteiten die jij in je hebt en vorm wilt geven in dit leven. Met andere woorden: jouw doel neerzetten in dit leven.

Heb je nog niet duidelijk wat jouw kwaliteiten zijn? Ben je op zoek naar wat jouw doel is in dit leven? Geen probleem. In een persoonlijke sessie kunnen we achterhalen wat jouw kwaliteiten c.q. jouw doel in dit leven zijn. Ook komt dit verder aan bod in het traject.

In het coachingstraject gaan we vorm geven aan die kwaliteiten. Wat wil je er mee, hoe zou je het willen neerzetten, waar loop je tegen aan, welke angsten komen naar boven. Denk ook aan financiën en ruimte.

Alle dingen komen aan bod die jou beletten te doen waar jouw hart ligt. Of dat nu een praktijk is in healing of coaching of eigen bedrijf beginnen in bloemen. Noem maar op, alles is mogelijk.

Persoonlijke begeleiding is over het algemeen een eenmalig iets. Mensen wordt iets duidelijk en gaan daar zelf mee aan de slag.

Met coaching word je aan de hand genomen om op die manier door te zetten. Dus vooral dat doorzetten komt hier stevig aan bod. Daar heb je ook je medecursisten voor die stimulerend kunnen werken.

Heb je vragen? Kom gerust even langs of bel.

Maak een afspraak indien je toch nog wat huiverig bent om echt met je kwaliteiten aan de gang te gaan. Dat is heel menselijk en kan ook verholpen worden.

Doch, bezint eer gij begint: je moet er aan toe zijn, anders werkt het niet, komt het niet uit de verf etc.

Speciale korting:

Als je je aanmeldt vóór 15 maart ontvang je 10% korting op de gehele prijs.

De duur van het coachingstraject is 6 zaterdagen van 10.00 – 17.00 uur te weten zaterdag 2 april, 16 april, 7 mei, 21 mei, 4 juni, 18 juni. Terugkomdag op zaterdag 3 september.

Kosten: € 50,- per dag.

Locatie: Hortensialaan 34, 1702 KE, Heerhugowaard

Gabrielle Baij, www.gabrielle.nu

Agenda Gezond verstand avonden:

Op de site bij de agenda de informatie qua adres, etc.

Onkruidbeurs Houten 20 maart. www.onkruidbeurs.nl

Winsum (Gr.) 22 maart. De waarheid en leugens over cholesterol. (Anneke Bleeker)

Sittard 23 maart. De waarheid en leugens over cholesterol. (Anneke Bleeker)

Schagen 24 maart. Welke invloeden van buitenaf werken in op uw kind? (Anneke Bleeker)

Zwolle 29 maart. Innovatief natuurlijk boeren. (**André Mulder** www.ecoloar.nl)

Valkenswaard 5 april. Alleen Gezond Verstand heeft de toekomst. (Anneke Bleeker).

Alkmaar 7 april. Meditatie voorkomt dementie en meer. (**Catharina Lunow.** www.catharinalunow.nl)

Landgraaf 7 april. Verbeter de wereld, begin bij je keukenkastje. (Anneke Bleeker)

Groningen 8 april. Over zin en onzin in het medische bedrijf, vaccinaties, Chemo, etc. (**Dr. Jannes Koetsier.** www.degezondepatient.nl www.meerwetenoverfreek.nl)

GNM-studieclub:

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

Waar we gezamenlijk volgens www.gnm-nl.be (Germaanse Nieuwe geneeskunde) de materie doornemen, bespreken en eigen maken.

Nieuwsgierig? Zin om daarbij te zijn? Volgende keer staat op zaterdag 2 april gepland.

Casper Rutten zal deze zaterdag ook aanwezig zijn.

Voor opgeven of nadere gegevens: Dick Kam.

amstelveen@gnm-nl.be.

Kosten per keer € 10,00 incl. koffie/thee.

Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar.

Verzamelde nieuwsberichten

Bijnieruitputting: de luidruchtige, stille epidemie deel XIII

De bijnieren en verslaving

Je kunt je levendig indenken dat een patroon van overstimulatie en over je grenzen heengaan tot verslavingsgedrag kan leiden. Alcoholisme is een bijnierprobleem, drugsverslaving idem dito. Maar ook rookverslaving, koffieverlaving, gokverslaving, sexverslaving, sportverslaving, werkverslaving, wietverslaving, suikerverslaving, noem maar op. Allemaal draait het om het aanjagen van de bijnieren tot kortstondige actie die een kortstondige bevrediging oplevert. Zoals met alle verslavingen geldt het principe dat hoe hoger je klimt des te harder je ook weer naar beneden valt. Wie de bijnieren opdrijft tot meer actie dan gezond is, zal ook hardere crashes ervaren, waardoor er een noodzaak ontstaat om nog meer kortstondige bevrediging op te zoeken. En zo creëer je een afhankelijkheid van stimulerende middelen. Zolang deze legaal zijn, zijn ze volkomen geaccepteerd in onze maatschappij: koffie, sigaretten, alcohol, suiker, overmatig sporten.

Ik zei het al: we zitten allemaal aan de drugs. Onze maatschappij draait grotendeels op competitie en concurrentie in plaats van samenwerking. Dit werkt obsessief en compulsief gedrag in de hand. We worden van alle kanten gestimuleerd en met impulsen gebombardeerd, is het niet via voeding, dan is het wel via de schreeuwende reclames die ons proberen te verleiden tot overmatig koopgedrag.

Geen wonder dat jonge meisjes in hun zucht om te proberen te voldoen aan een bepaald slankheidsideaal eetstoornissen als anorexia nervosa of boulimia nervosa ontwikkelen. Geen wonder dat talloze vrouwen zich voortslepen van dieet naar dieet en mannen zich suf trainen in het fitnesscentrum. Zelfs onze ontspanning wordt tot een prestatievorm gemaakt. Als we gaan joggen, kijken we volkomen gefixeerd op onze hart- en bloeddrukmeters. En de mobiele telefoon staat altijd aan, want je weet maar nooit. Dit is allemaal een recept voor bijnieruitputting, want er is sprake van constante stress en gebrek aan werkelijke rust en ontspanning.

De bijniereen en spier- en zenuwziektes

Chronisch Vermoeidheid Syndroom werd ooit ME (Myalgische Encefalomyelitis) genoemd, waarmee specifiek verwezen werd naar de spier- en ontstekingsklachten die gepaard gaan met dit ziektebeeld. Denk ook aan andere ziektes als bijvoorbeeld fibromyalgie en Restless Legs Syndrome waarvoor de medische wetenschap geen afdoende antwoord heeft. Restless Legs Syndrome geeft aan dat er ook een connectie is met het zenuwstelsel. Niet zo vreemd als je bedenkt dat zowel de bijniereen als de schildklier rechtstreekse communicatie onderhouden met het zenuwstelsel. Zenuwaandoeningen als de ziekte van Parkinson en Multiple Sclerose (MS) vertonen een relatie met deze twee hormoonorganen. Maar zolang de medische wetenschap in afzonderlijke ziektebeelden blijft denken en bijniereuitputting en mildere trage schildklierwerking niet erkent, zal er geen effectieve behandeling mogelijk zijn voor dergelijke slopende ziektes.

De bijniereen en hooikoorts, waarover in de volgende nieuwsbrief meer.

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.

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.

Wat is spiritualiteit en hoe pas ik spiritualiteit toe in de huidige maatschappij?

Als ik een betoog houdt over spiritualiteit wordt ik regelmatig geschaard bij een stel zwevers. Is dat zo?

Als ik uitleg dat er voor mij meer is dan wat ik kan zien en voelen en de bekende tekst "er is meer tussen hemel en aarde" uit, word ik vaak begrepen.

Het wordt soms wat ingewikkeld om mij te begrijpen als ik van mening ben dat je je eigen leven kiest en je dus ook je ouders uitkiest en is dat voor een deel een brug te ver.

Ga ik verder over een spel van energieën over goed en kwaad, dat er geen goed kan zijn zonder kwaad en daardoor ook kwaad een functie heeft, klinkt dat op zich heel aannemelijk.

Dit toegepast op voorbeelden in de wereld betekent dat er kinderen sterven bij de geboorte en een groep kinderen te maken krijgen met ernstige ziektes, dit een doel heeft.

Betekent dat dan ook dat bijv. kindermisbruikers worden vrijgesproken voor hun daden, zij hebben immers een functie? Neen, alle daden hebben gevolgen en die verantwoording zul je

moeten dragen. Sterker nog, het resultaat keert als een boemerang naar je terug, dus kwaad straft zichzelf en dit gebeurt dan uiterlijk in een vorm van een celstraf, innerlijk zal het ook zijn uitwerking hebben.

Dan krijg ik regelmatig een vraag, spiritualiteit, je ziet het niet (dat klopt) dus hoe weet je dat het waar is, en er wordt veel misbruik van gemaakt doordat een groep die zich verrijkt door de goed gelovigen op te lichten. En hoe kan God, als deze bestaat, toestaan dat er zoveel geweld en ellende is, ik zou als vader ingrijpen en de mens heeft een eigen wil is dat wel een makkelijk excuus.

Tja, ik heb beide werelden niet geschapen. Waarom zal ik het ene verdedigen terwijl hetgeen jij niet begrijpt feitelijk ook op aarde plaats vindt, ik vraag je dit niet te verdedigen. Wij vinden met z'n allen dat de problemen die op aarde veroorzaakt worden door anderen wij hier geen inbreng of verantwoordelijkheid voor hebben of hoeven af te leggen. Feitelijk doen we mee door onbewust het zelf in stand te houden.

Weet jij waar de artikelen vandaan komen die jij aanschaft en hoe deze worden vervaardigd? Behalve de chemicaliën die worden gebruikt in welke omstandigheden de mensen werken, om te zorgen dat jij een goedkoop product vanuit het buitenland kunt kopen. Mee eens dat er te weinig voorlichting is, dat wil nog niet goedkeuren dat wij ons hoofd in het zand steken, toch?

Hoe bewijs je spiritualiteit, de waarheid van het contact hebben met het boven? En ook dat deze werkt? Hoe is het met de natuur? We leven met de natuur maar kunnen deze niet doorgronden, zij is sterker dan de mens. Waarom zal er dan niet meer kunnen zijn sterker dan de mens en sterker dan de natuur?

En wat is "The real world", is dat een wereld die wij kunnen zien en begrijpen?

Wij geloofden en vertrouwden op leraren, artsen, medicijnen, overheid, banken en kerken, feitelijk vertrouwden wij op kennis van anderen. Juist hiervan zijn talloze voorbeelden van manipulatie, misbruik door geld en macht in de media aan de orde gekomen.

Kortom wij moeten nu gaan vertrouwen op onszelf en zij die kennis hebben deze met ons gaan delen, kennis in het belang van de mensheid.

Spiritualiteit en de realiteit van het leven op aarde, beide is nodig, daar ben ik van overtuigd. Er komt steeds meer naar boven aan oude kennis, die ons wordt aangereikt via ons onbewuste, maar ook bereikt ons kennis vanuit een andere wereld bijv. via channeling. We kunnen deze kennis gebruiken en toepassen in combinatie met de realiteit: het leven van alle dag: er moet geld worden verdiend om brood op de plank te krijgen.

Kun jij je daarbij laten leiden en (niet zichtbaar) hulp ontvangen en vertrouwen hebben in plaats van het idee dat je het alleen doet en er alleen voor moet knokken?

De golfbeweging laat zien dat we na het individualisme we toe gaan naar het collectief.

Ik las een stukje in de krant over het krijgen van kinderen. De ouders zijn zo bezig met hun kind, hun geluk en denken niet verder over wat het kind voor de maatschappij kan gaan betekenen. En zo is het nu.

We zijn allemaal met elkaar verbonden via het collectief bewustzijn waarin alle informatie van verleden, heden en toekomst zich bevindt.

Dat betekent dat als ik van je houd, ik van een stukje van mijzelf houdt. Dus ook als ik boos ben op jou ik op een stukje boos ben van mijzelf. En dit bereikt het collectief bewustzijn. Dat als wij milder naar elkaar kunnen kijken en begrijpen waarom we boos zijn op de ander en dus we boos zijn op onszelf dat we deze les of spiegel hebben nodig gehad om te zien en kunnen vergeven.

De maatschappij zijn we zelf en maken we samen. Zo boven zo beneden, een gevleugelde uitspraak. Maar wat betekent dat?

Als wij de wereld als persoon zien en alle landen de organen van de mens. Dan zijn wij mensen de bacteriën, goed en kwaad, parasieten en microben, de opruimers van het lichaam.

Wat gebeurt er nu?

In de natuur past het dier zich aan, aan het voedsel dat beschikbaar is. De lemmingen plegen massaal zelfmoord als er een overschot van deze dieren is, zo zal de wereld ook reageren op

de mensheid ook op spiritueel gebied.

Alleen, wij mensen vallen ons eigen immuunsysteem aan door onze eigen soort te doden, zodat zij (zij die de macht uitoefenen) zelf kunnen overleven. Door allerlei noodgrepen als genetisch gemanipuleerde producten van Monsanto vaccinaties bij jonge meisjes tegen baarmoederhalskanker etc, zullen de sterken overleven.

Hoe mooi zal het zijn als we samen gaan werken als een gezond orgaan? Zodat de parasiet geen invloed op ons heeft.

Dit vertalend naar het dagelijkse leven: de één heeft een stuk grond, de ander de kennis om deze te bebouwen, één + één is drie. We moeten kennis delen uit liefde en respect voor het leven en onze krachten bundelen, wij moeten elkaar weten te vinden en weten hoe we de parasieten kunnen overmeesteren door gezonde voeding, gezonde kennis, licht en liefde. Zo voeden wij het collectief bewustzijn en kan iedereen hieruit putten en zelfs genezen. Zo kunnen wij liefde sturen naar de mensen die wonen in gebieden waar enorme natuurrampen plaats vinden. Hoe pijnlijk het ook is wanneer het onszelf raakt of treft. Wij moeten wel zelf verder.

Als dit bekeken wordt vanuit een hoger perspectief en deze rampen een functie hebben, zullen de zielen die over zijn gegaan ons helpen. Wij kunnen ons bewust worden en het doel van de mensheid herinneren, we kunnen niet als individuen overleven, we hebben elkaar nodig, we gaan over naar het collectief. Waarbij het goed het kwaad heeft nodig gehad om dit te beseffen.

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

Veel succes bij het verkrijgen van je persoonlijke inzichten.
Joke Oosterbeek

Meditatie:

Verbind je ter ondersteuning de komende 14 dagen in de ochtend op de volgende wijze:

- Wees bereid om je hoogste belang te dienen en in synchroniciteit te handelen en spreken naar de waarheid van je ziel. Spreek de bereidheid innerlijk uit.
- Laat alle verwachtingen, alle verhalen en alles dat niet in waarheid is en het hoogste belang niet dient volledig los....
- Adem jezelf helemaal vrij en verbind je bewust met je lichaam. Kom er helemaal in thuis....
- Neem plaats in je hart en stel jezelf open om in synchroniciteit te komen met de verlangens van je ziel en met het hoogste belang van "AL DAT IS".
- Verblijf in je hart, vol aanwezig in je lichaam en sta de energieën toe helemaal voor en door je heen te werken. *Verblijf in deze stroom zolang als je nodig hebt.*
- Wees bereid jezelf volledig te aanvaarden en lief te hebben en je schaduw te omarmen met je licht....
- Verbind je bewust met je ware, geheelde zijn en aard je volledig in synchroniciteit met de 5D matrix van Moeder Aarde....
- Wees bereid vanuit je ware zijn, je ware plek op Aarde in te nemen en je scheppingskracht volledig te aanvaarden.... *Spreek de bereidheid innerlijk uit.*
- Kom nu zodra je er klaar voor bent volledig verbonden, helder en fris weer terug in het Hier en NU.
- *De Eenheidsdienaars vullen aan**Wanneer je angst en pijn tegen komt spreek dan vanuit de zuivere intentie in je hart uit; "IK BEN BEREID mijn waarheid te aanvaarden. IK BEN BEREID de eenheid te dienen. Ik draag alle dat niet in waarheid is en het hoogste belang niet dient over aan het licht."

Het socialisatieproces.

"Meester is boos op mij", vertelt mijn 11 jarige zoon. Het is een zinnetje die ik wel kan dromen. Hoe vaak ik deze zin al niet gehoord heb. En dan het trieste gezicht erbij van een kind dat het helemaal niet naar zijn zin heeft met zichzelf. Wat doe je dan als moeder? Tegen beter weten in probeerde ik het nog een keer. "Vertel eens wat is er gebeurd?" Het blijft echter angstvallig stil. Woorden zijn lastig voor een kind dat overloopt van emotie. Ook de emotie blijkt lastig te onderzoeken. Wat is het nu? Verdriet, angst, boosheid? Sinds kort is het gevoel schaamte aanwezig. Wat gebeurt er toch veel in een kinderleven. Het socialiseren met anderen brengt veel emoties te weeg. Een kind vraagt zich rond een jaar of tien af wie hij of zij is en hoe anderen naar hem kijken. Het verschil tussen elkaar wordt opeens gezien en benoemd. Zijn eigenwaarde wordt op de proef gesteld. Waar Dante vroeger nog een groot probleem had met het idee dat meester boos op hem was, blijkt de emotie nu te zijn ontstaan door het gevoel dat de rest van de klas zag dat hij schrok van meester. "Ik schaamde me kapot!" Een nieuwe fase. Zijn wereld wordt breder. Elke keer als ik naar mijn kinderen kijk en zie door welke fases ze heen gaan stap ik een klein beetje in mijn eigen kindertijd. Elk kind spiegelt een ander facet in mij. Vanuit mijn volwassen rol kan ik maar moeilijk begrijpen dat Dante zich zorgen maakt. Echter in contact met mijn innerlijk kind begrijp ik dat heel goed. Wat ziet de wereld er anders uit vanuit de afhankelijkheid van een kind. Ik kan me nog goed de momenten herinneren dat ik me intens schaamde om iets wat voorgevallen was. Ik kan me nog herinneren hoe blij ik was als de school uit was en ik in een rechte lijn naar huis kon rennen. Ik kan de steen in mijn maag nog voelen wanneer ik dacht aan de volgende dag waar in ik weer die klas in zou moeten. "Daar wordt je sterk van!", hoor ik mijn moeder zeggen. Ik vraag me af wat mijn eigenwaarde meer aangetast heeft: het socialisatie proces of mijn moeder die niet in contact kon staan met haar innerlijk kind en elke emotie wegwaifde. Socialisatie hoort er nu eenmaal bij als je rond de tien jaar bent, net als emoties als schaamte en verdriet. Dus lieve Dante voel je welkom. Ik hoor je en ik zie je!

Voeding supplement

Waar staat deze rubriek Voeding Supplement voor?

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

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

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

Herken je dit?

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

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

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

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

Door Bertina Janssen:

Shampoo uit de winkel of toch maar zelf maken?!

En nog meer toepassingen van natriumbicarbonaat/zuiveringszout. Het is GEEN bakpoeder (sommige mensen vergissen zich daarin).

Een avondje Youtuben met "natriumbicarbonaat" kan veel verrassende informatie opleveren. Natriumbicarbonaat tegen een kater of bij maagzuur. Ja, dat is bij de meeste wel bekend, maar dat je er ook je haren mee kunt wassen, dat wist ik niet.

In dit filmpje, <http://www.youtube.com/watch?v=t1pNirZDII4> gaat een vrouw haar haren wassen (haar 1e keer, filmpje).

Alleen zuiveringszout (anderen gebruiken een papje; 2 eetl. nat.bicarb. en 2 kopjes water). Spoelen met wijnazijn/watermix (2:2), appelazijn kan ook en goed naspoelen met water, klaar. <http://www.faircompanies.com>

Ingezonden: Natriumbicarbonaat

De schuimvormende toevoegingen in verzorgingsprodukten zijn gelinked aan kanker bij dieren. Ook dit filmpje heb ik bekeken; http://www.youtube.com/watch?v=klGRp_xTmWM

Hierin wordt ook een site vermeld: <http://www.beautyfuelme.com>

De toeschouwer wordt gewaarschuwd voor in ieder geval één toevoeging aan o.a. shampoo en deodorants, Sodium Lauryl Sulfate. Een ontvetter die je vooral vindt bij autowasserettes en in autogarages om de auto's te ontdoen van vet.

Het wordt aan verzorgingsproducten toegevoegd omdat het goedkoop is!

Het is dus sterk genoeg om ook je natuurlijke hoofdbescherming op te lossen waardoor vele chemische stoffen makkelijker ons lichaam kunnen binnendringen en daardoor vele problemen op gebied van lichaam, gezondheid en welzijn veroorzaken. De meeste klachten; oog-en hoofdhuid-irritaties, zwelling van handen, gezicht en armen die bij de FDA (Amerika) binnenkomen gaan over shampoos.

Nu weet ik veel meer van de toevoegingen in levensmiddelen en lichaamsverzorgingsprodukten.

Want, wat blijkt, ook de zogenaamde parfumvrije en andere "betere" shampoos, zoals Sanex en Kneipp, bevatten deze, voor het lichaam zeer irriterende en smeervrij makende toevoeging.

-Je tanden er mee poetsen? Blijkbaar krijg je er wittere tanden van (1 deel nat.bicarb. en 1 deel water; papje). Normale tijd poetsen. Ook als mondspoeling van 1 deel nat. bicarb. en 3 delen water.

-Zelfs je gezicht reinigen, vooral acné (oppassen bij de ogen), ook zo'n papje (1 deel nat. bicarb. en 2 delen w.) maken.

-Nog een andere toepassing van natriumbicarbonaat als..... deodorant:

<http://www.youtube.com/watch?v=cNjOzrsLUYI> (als papje van alcohol, 70% en nat.bicarb). of

<http://www.youtube.com/watch?v=LMcawo5BRo0> (alleen nat.bicarb. en beetje water)

-Een andere toepassing van natriumbicarbonaat door Dr. Tullio Simoncini, oncoloog, bij kanker is bij vele mensen al bekend.

Voor mensen in de buurt van Nijmegen; bij "De Gaper", Lange Hezelstraat kost natriumbicarbonaat € 3,80 per kilo. Bij de apotheek kost het € 26,00 per kilo.

Enkele andere interessante sites:

<http://www.NaturalJourneys.com>

<http://www.huis-en-tuin.infonu.nl>

<http://www.alkalife.nl>

Weer veel informatie om toe te passen. Veel succes.

n Lak'ech Ala K'in,
Bertina Janssen.

uit de hoogste tijd

Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes

Leren van websites:

NLP: <http://www.tiouw.com>

Informatie over kruidengeneeskunde: <http://www.albertluttikhuis.nl>

Websites:

Kijk zelf maar: <http://weblogs.vpro.nl>

Een compliment uitdelen?: <http://www.vrijwilligerswerk.nl>

Mindfulness tip van Maria

Mislukking bestaat niet. Fouten gebeuren om helder te krijgen wie je werkelijk bent.

Citaat van Oprah Winfrey

Hartegroet, Maria.

Deze mooie tekst is mij toegezonden.

Tonglen

De grootste illusie

Een van de grootste menselijke illusies is dat we denken te weten waar het leven om gaat. Of zoals John Lennon poëtisch uitdrukte: life is what happens to you while you're busy making other plans. We zijn druk bezig om op te groeien, te studeren, carrière aan het maken, gezinnen te vormen, oud te worden en te zorgen dat we zin in ons leven hebben en zin aan ons leven geven. Maar of we daarmee een idee hebben van waar het leven werkelijk om draait?

Het bizarre is, dat de zin van ons leven ons vaak pas onthuld wordt ná ons leven. We hoeven daarvoor niet te geloven in God of de bijbel te hebben gelezen. De duizenden verslagen van mensen die terugkwamen uit de dood getuigen van iets waar we vaak zó aan voorbij zijn gegaan in ons leven. De waan van de dag spint een sluier over ons bewustzijn, die verhuult waar het werkelijk om draait. Mensen die de dood onder ogen hebben gezien en voor wie de sluier even is opgelicht, zijn – zoals zelfs wetenschappelijk is aangetoond – nooit meer dezelfde. Ze transformeren vaak in zachte, liefhebbende wezens. Maar wat hebben zij gezien? En wat kunnen we van hen leren?

Licht aan het eind van de tunnel

De afgelopen decennia is de kwaliteit van de medische zorg ongelooflijk verbeterd, waardoor er veel meer mensen uit de dood terugkeren. Mensen die daarvoor ten dode opgeschreven waren, keren halverwege de reis weer huiswaarts. Hun ervaring begint meestal met de

ervaring van een lange, donkere tunnel. Aan het einde van die tunnel gloort licht. De reiziger wordt als het ware naar dit licht toegetrokken. Aan het eind van de tunnel wachten dierbare overleden zielen, die de reiziger begeleiden om in het licht te komen. Dan komt de reiziger in een oogverblindend licht, dat in oude heilige geschriften als de Bhagavad Gita beschreven is als 'stralend als duizend zonnen' of in het Tibetaans Dodenboek als het helder witte Licht. Het licht is oogverblindend, en toch verblindt het niet. Het is een licht dat het totale bewustzijn doordrenkt met liefde en compassie. Iemand die dit licht ontmoette beschreef het als de ervaring van: 'de duizend mooiste gebeurtenissen in je leven vermenigvuldigt met miljoen'.

Van denken naar voelen

Op dit moment komt de pijnlijke waarheid vaak naar boven, de illusie waar we het eerder over hadden: de reiziger beseft dat het leven over heel andere zaken ging dan zij dacht. Sterker nog, het leven blijkt helemaal niet te gaan over wat wij denken. Het blijkt te gaan over wat wij voelen. En niet alleen wat wij voelen. Wat wij én anderen voelen, in de vele contacten die we in dit leven zijn aangegaan. Het Licht, dat door velen ervaren wordt als Jezus Christus, God of een andere spirituele entiteit (afhankelijk van de culturele vorming van het individu), helpt hen terugblikken op het leven dat ze geleefd hebben, in een panoramische levensbeschouwing. In tegenstelling tot wat ons geleerd is, worden we niet beoordeeld of veroordeeld. Het Licht is alomtegenwoordig, oneindig energiek en uliem wijs en bovendien uliem liefdevol. We zien onszelf en ons leven terug in een flits, we beoordelen onszelf, gesteund door de oneindige compassie die dit Licht draagt.

Sterker nog, we bezien onszelf door de ogen van het compassionele wezen van Licht. Wat we ontdekken, is dat we op deze manier zelden naar onszelf gekeken hebben, wat een diep ontroerende ervaring geeft. We leren, want dat is precies waar deze ervaring aan het eind van ons leven over lijkt te gaan, waar het leven om draaide, terwijl wij andere plannen aan het maken waren. We leren bovendien een les die diep in ons bewustzijn, of liever, in onze ziel wordt gekerfd: dat alles in het leven draait om liefde. We zien de ontelbare keren aan ons geestesoog voorbijflitsen waarbij we niet in liefde waren en onszelf en anderen pijn deden. Sterker nog, we doorvoelen onze gevoelens opnieuw, nu vanuit een volkomen ander perspectief, het perspectief van compassie. Sommige reizigers beschrijven zelfs dat ze álle gevoelens van anderen met wie ze ooit in contact zijn getreden, opnieuw beleven. Ze voelen en ervaren dit als één lange doorlopende levensles: wat ze in het leven teweeg hebben gebracht, positief en negatief. Vanuit dat perspectief is er geen hemel en hel waar een oordelende godheid je naar toe stuurt als beloning of straf.

De hemel of hel is de optelsom van hoe je geleefd hebt, en die waarheid vind je in je hart terug.

Van weten naar willen

Hoe je geleefd hebt heeft alles te maken met of je vanuit je hart, of vanuit je hoofd hebt geleefd. Heb je vooral aan jezelf gedacht, of was je er ook liefdevol voor anderen? In het Licht is er geen ontkomen aan, de waarheid komt boven en je bent ook nog eens je eigen rechter. Als we niet oppassen komen we zomaar in de oude zonde-retoriek terecht, maar niets is minder waar. Het oorspronkelijke Griekse woord voor zonde betekent iets als 'zijn doel gemist'. En precies dat is wat het Licht ons leert: waar we ons doel hebben gemist. Het leert ons waar het werkelijk om draait in het leven, en dat is wat mensen die terugkomen uit de dood radicaal transformeert. Ze weten. Ze zouden niet eens meer anders kunnen. Niet omdat een of andere gebod vertelt dat ze moeten. Omdat ze willen.

Zo was er een vrouw – Janet – die stierf aan kanker, en een ontmoeting had met het helder witte Licht. In het Licht vroeg ze of haar ziekte zou mogen verdwijnen. Het Licht vertelde haar telepathisch dat wat wij onder bidden verstaan, vaak meer op klagen lijkt, of smeken. Wie herkent zich niet in zijn belofte aan de tandarts om beter te flossen, of aan de automonteur om volgende keer op tijd olie te verversen? Zoiets moet het Licht hebben bedoeld toen het doelde op onze manier van bidden. Het gaf daarna door aan Janet hoe zij écht moest bidden: door aan haar grootste vijand te denken, en al haar licht naar deze persoon te sturen. Janet volgde de instructie op, waarna een uitbarsting van licht volgde, dat vervolgens weer terugkwam in haar lichaam. Wat volgde was een ongelooflijk intense emotionele ervaring. Toen ze weer tot zichzelf kwam, zei het Licht: 'Nu heb je voor de eerste keer in je leven gebeden.'

De kunst van écht liefhebben

Wat Janet meemaakte staat niet op zich. De goede verstaander weet dat deze intens wijze les van het Licht, de essentie is van iedere religie. Iedere wereldreligie kent een variant van de Gulden Regel: 'Wat jij niet wilt dat jou geschiedt, doe dat ook een ander niet.' Het is de les die Jezus Christus bracht met zijn Bergrede, waarbij hij nog een stap verder ging dan anderen geen geweld aandoen en het beste wensen: we moeten leren om onze vijanden lief te hebben. Onze naasten liefhebben – zo redeneerde hij – is geen kunst. Het is de 'liefde' van het ego, die zijn naasten liefheeft omdat het hem op een of andere wijze voordeel oplevert. Ware liefde is onvoorwaardelijk, oordeelloos en zonder aanzien des persoons. Het is deze kunst van liefhebben die ons wordt onthuld als we het tijdelijke met het eeuwige verruilen. Maar waarom zouden we wachten tot het te laat is? En hoe kunnen we de kunst van leren houden van onze vijanden nu al leren, liefst bij leven? En waarom zouden we?

Om bij die laatste vraag te beginnen: omdat dit het wezenlijke is waar het leven om draait. Al het andere is illusie. Erg echtlijkend, maar desalniettemin illusoir. Je carrière, je vakanties, dat mooie huis dat je zo belangrijk vond: allemaal fata morgana. Het verdampt op het moment dat je je laatste adem uitblaast en de waarheid van je hart onder ogen komt.

Een van de levenslessen die mensen krijgen als ze met het helder witte Licht in aanraking zijn gekomen, is dat alle leven één is. En dat die eenheid van het leven wordt geblokkeerd door onze oordelen, door anderen onze vijanden te noemen. Niet alleen brandmerken we daar anderen mee: we brandmerken onszelf. We kwetsen onszelf, ons eigen hart. Ieder oordeel dat we afvuren is als een tweesnijdend zwaard, het treft de ander én onszelf, omdat we uiteindelijk één zijn.

Alle eigenschappen die we in de ander veroordelen hebben we ook in onszelf, onze oordelen maken dat deze eigenschappen zich diep in onze schaduwzijde terugtrekken waar zij vervormen, ziek worden en kunnen woekeren.

Dáárom moest Janet leren om haar licht aan haar vijanden te geven, waarmee ze haar oordelen ophief, en ook haar eigen schaduwkant kon genezen. Dat is de heilzame werking van het liefhebben van onze vijanden waar de grote leermeesters als Jezus Christus en Boedha ons in onderwezen. Janet zou terugkeren uit de dood en zonder verdere behandeling genezen van de gevaarlijke kanker, waar volgens haar dokter maar zelden iemand van geneest. Wat een spannende ontdekking: onze liefde voor wie we als onze vijanden beschouwen geneest onze eigen ziekte! Kun je je voorstellen wat de impact van deze gedachte zou zijn voor de gezondheidszorg, die nu voornamelijk reactief en symptoombestrijdend werkt?

Wat zou er gebeuren als we massaal leren onze oordelen over onszelf en elkaar opgeven en écht leren liefhebben?

Tonglen: geven en innemen

Een prachtig verhaal hierover komt uit het Tibet van de twaalfde eeuw na Christus, van de beroemde leraar Geshe Chekhawa. Deze lama ontdekte de edele kunst van Tonglen, wat 'de beoefening van uitzenden en innemen' betekent. Hij leerde de techniek aan de vele melaatsen die Tibet rijk was. Melaatsheid was in die tijd onbehandelbaar, maar met de meditatietechniek van tonglen wist deze grote leraar op wonderbaarlijke wijze vele melaatsen te genezen. Hoe het werkt? De beoefenaar zendt licht naar wie zij als haar vijand beschouwt, en neemt de negatieve eigenschappen of karma van die persoon in als hete, dikke, zwarte rook. Met de uitademing zendt zij weer liefde en licht, en op de inademing neemt zij weer de negatieve stukken in, in een aaneengesloten reeks van in- en uitademing. Hedendaags Tibetaans grootmeester Sogyal Rinpoche over deze intense healingtechniek:

'Van alle beoefeningen die ik ken is de beoefening van Tonglen, wat in het Tibetaans 'geven en nemen' betekent, een van de meest nuttige en krachtige. Als je je opgesloten voelt in jezelf opent de beoefening van tonglen je voor de waarheid van het lijden van anderen; wanneer je hart geblokkeerd is vernietigt het de blokkades; en wanneer je je vervreemd voelt van degene die pijn heeft of bitter of wanhopig is, helpt het je contact te maken met de liefdevolle, ruime straling van je eigen natuur en die vervolgens tonen. Geen andere beoefening die ik ken is zo doeltreffend in het vernietigen van het aan het zelf vasthoudend, zichzelf koesterend, zelfgenoegzaam ego, dat de wortel is van al ons lijden, de wortel van onze hardvochtigheid.'

Bijzondere effecten van tonglen

Naast het genezen van zieken bracht de beoefening van tonglen nog een bijzonder kado aan Geshe Chekhawa. Zijn broer was een hardvochtig scepticus en tegen iedere vorm van spiritualiteit. Toen hij de resultaten zag die Geshe met de melaatsen behaalde, keek hij stiekem de technieken van zijn broer af en ging heimelijk oefenen. Geshe Chekhawa merkte dat zijn broer de beoefening deed omdat deze na verloop van tijd steeds milder van karakter werd.

De hedendaagse leraar Pema Chödrön over de beoefening van tonglen:

'Wanneer je inademt wat ongewenst of moeilijk is – of het nu de pijn en verwarring is of je eigen ongewenste gevoelens – kun je je deze voorstellen als een diepe duisternis die het harde pantser rond je hart oplost. Hier is het pantser een beeld voor de verharding van het ego. Het hart is gepantserd tegen alle pijn en ongewenste gevoelens. Het is bedekt met een hard omhulsel, is strak samengetrokken en niet in staat om te ademen. Maar de ware aard van het hart is als de zon, die voortdurend schijnt, maar soms door de wolken bedekt is. Het inademen van de duisternis doet de dichte wolkenformaties oplossen. Dan kan de zon van maitri (LF: liefdevolle vriendelijkheid) en mededogen ongehinderd haar licht uitstralen.

Wanneer je duisternis inademt kun je, in plaats van het gevoel te hebben dat ze een schadelijk gif of iets vervuilends is, denken dat ze een zeer helende kracht is. Ze ruimt de obstakels uit de weg die ons lijden en onze verwarring veroorzaken. Op die manier ontsluit ze de openheid en tederheid van ons hart, hetgeen ervaren wordt als koel en helend, verfrissend en licht. Als je er op deze manier aan denkt, opent je hart zich de hele tijd, zowel bij de inademing als de uitademing. Eerst opent het zich als we inademen en de obstakels uit de weg ruimen, en dan opent het zich nog verder wanneer we uitademen.'

Licht van Compassie

Je kunt de kunst van tonglen op diverse manieren toepassen. Je kunt het ogenblikkelijk toepassen, op het moment dat iets of iemand je een negatief oordeel ontlokt. Je ademt dat wat je als negatief aan deze persoon waarneemt in, waarmee je je pantser laat smelten. Dan adem je zuiver en koel licht uit. Je kan de beoefening ook uitgebreider doen, dan doe je haar in een aantal stappen. Aangepast op de westerse geest heb ik deze meditatie in zes stappen Licht van Compassie genoemd. Wanneer je deze beoefening regelmatig doet, zuiver je je hart van knellende banden. Belangrijk is dat je een bepaalde mate van mindfulness ontwikkelt (aandachtig aanwezig zijn in het moment). Je wilt tenslotte bemerken wanneer de oordeelsmachine in je geest op gang komt. Het oordelen kun je niet stoppen, althans, niet rechtstreeks.

Iedere keer als je een negatief oordeel over iemand in je geest opmerkt, kun je de Licht van Compassie meditatie doen, waarmee je de oordelen onschadelijk maakt. Na verloop van tijd kun je merken dat de regelmatige beoefening de oordelen in je denken vermindert.

Licht van Compassie in 6 stappen

Stap 1. Je handen plat gevouwen op je hart: contact maken met wat er is
Kies de persoon waar je mee wilt werken. Begin met iemand waar je een mild oordeel over hebt. Neem niet gelijk de zwaarste gevallen, bewaar die maar voor als je het onder de knie krijgt! Ontdek in jezelf waarom je oordeelt, oordeel niet over dát je oordeelt. Sta jezelf toe het oordeel te bedenken, en verplaats je gewaarszijn naar voelen: wat doet deze gedachte met je? Tien tegen één dat er een gevoel van angst is geraakt, vaak vergezeld van boosheid en of verdriet. Ontvang deze gevoelens en emoties met liefdevolle vriendelijkheid. Of zoals de boeddhistische leraar Thich Nath Hanh zou kunnen zeggen: zoals een grote zus zich over haar kleinere zusje zou ontfermen. Wanneer je je over je eigen gevoelens gaat ontfermen, neem je de brandhaard van het oordelen weg. De oordelen in je gedachte zijn niets anders dan rimpelingen van een veel diepere oorzaak. Alleen met oordelen proberen te stoppen is zoiets als de bewijzen van een crimescene uitwissen. We hebben ze nodig om de oorzaak te kunnen onderzoeken. Wees dus mild voor jezelf, en sta jezelf toe te oordelen en te onderzoeken wat de oorzaak is. Als je ontdekt hebt welke gevoelens en emoties er spelen, kun je nog een niveau dieper onderzoeken, en ontdekken welke behoefte van je niet is vervuld. Wat had je eigenlijk van deze persoon willen krijgen, of juist niet willen hebben? Waarmee heeft hij of zij je gekwetst? Jezelf daarin erkenning geven, maakt dat de innerlijke brand geblust wordt. Het negatief oordelen is niets anders dan een signaalfunctie: don't kill the messenger!

Stap 2. Handen in gebedshouding gevouwen voor je hart

In de tweede stap ga je jezelf leren vergeven voor je oordelen. Je richt je tot een hogere macht, God, Allah, Tao, of hoe het levengevende mysterie ook voor jou heet. De afgelopen paar duizend jaar hebben we geleerd om te bidden tot een God in de hemel, ergens buiten ons. Dat is zoiets als je bestelling roepen op een terras waar een bordje hangt: 'Binnen bestellen svp'. Iets anders willen dan het universum je biedt, is je verzetten tegen de goddelijke wil. Bidt daarom niet om andere omstandigheden, maar bidt om meer inzicht om jouw leven en haar omstandigheden beter te kunnen begrijpen. Richt je niet tot de hemel, maar besef dat de goddelijke essentie, dit Licht, in jou is, zoals de grote mystieke tradities ons leren. Het heeft geen identiteit, het is de ultieme wijsheid, liefde en compassie, God, die in ons allemaal leeft. Wendt je tot dit Licht en vraag of het je wil helpen verder te groeien.

Stap 3. Uitademend zend je je licht naar de persoon die je in gedachten hebt

Stel de persoon die je in gedachten hebt voor als een klein kind of baby, en zie hoe zacht, kwetsbaar en liefdevol dit kind is, hoe vol verwachting het aan het begin van haar leven staat. Zie hoe het verlangt naar geluk, en hoe het probeert haar lijden te verminderen. Als je uitademt strek je je handen uit naar buiten en stel je je voor hoe op de uitademing het helder witte Licht vanuit jouw hart naar deze persoon stroomt en hoe goed het haar doet. Je geeft het beste van wat je in je hebt, ongeacht wat deze persoon jou in jouw beleving heeft aangedaan. Als dit niet lukt, neem je eerst jezelf in gedachten, en geef je je eigen gekwetste zelf Licht. Forceer nooit, deze beoefening wordt geleid door je hogere zelf en mag zacht en vloeiend gaan.

Stap 4. Inademend neem je alle negatieve kanten en karma in je

Terwijl je inademt, trek je symbolisch en fysiek (met de lucht die je inademt en je armen die je naar je hart terugbrengt), alle negativiteit die jij waarneemt van deze persoon, in je, als dikke, hete, zwarte rook. Je kunt hierbij denken dat je alle negativiteit van deze persoon in je krijgt en ziek wordt, het tegendeel is echter waar: dit is de snelste manier om het pantser rond je hart af te breken. Tibetaanse leraar Chögyam Rinpoche leerde ons dat het hart oneindig groot is en alle ellende van de hele wereld kan bevatten, als we het maar openen. Stel je voor dat de zwarte negativiteit niet ergens in je hart blijft zitten, maar zich verspreid over je hele lichaam. Stap 3 & 4. Geven en innemen herhalen

Blijf het geven en innemen een tijd herhalen. Je voelt vanzelf wanneer het genoeg is geweest. Je ademt steeds weer de dikke, zwarte, hete rook in die symbool staat voor het negatieve, en dan adem je koel, fris, helder wit licht uit, de pure liefde van je hart.

Stap 5. Plaats je handen weer in gebedshouding voor je hart

Dit is het moment om de persoon die je in gedachten hebt, symbolisch te eren. Stel de persoon met wie je werkt weer voor als volwassene. Je buigt voor haar, en stelt je voor dat zij perfect is zoals ze is. Dat ze niet anders zou kunnen zijn dan ze is, en dat ze een onlosmakelijk onderdeel van dit universum is met een goddelijke natuur.

Stap 6. Leg je handen weer plat en gekruist op je hart

Deze laatste fase is weer voor jezelf. Je maakt contact met je hart door te voelen hoe het aanvoelt. Wat voor sensaties gaan er door je hartsgebied? Voelt het warm of koud? Zacht of hard? Ruim of klein? Stel dan je hart voor als een babytje en koester het onder je handen. Glimlach naar je hart en bedank het. Sluit je meditatie in liefde voor jezelf af.

De effecten van deze meditatie

Met deze meditatie kun je al heel snel effecten verwachten, omdat ze radicaal is. Het is ongeveer het tegenovergestelde van wat we normaal gesproken willen (liefde is voor mijzelf en mijn dierbaren, hou jij je negativiteit maar lekker bij je). Het kan zijn dat je hartstreek gaat tintelen of pijn gaat doen. Ook kun je tintelingen in je vingers verwachten. Dit zijn tekens dat het pantser rond je hart aan het smelten is. Wanneer dit gebeurt, is het goed mogelijk dat je nek en schouders pijn gaan doen, omdat daar minder spanning komt en de spieren kunnen ontspannen. Als spieren lang onder spanning hebben gestaan, kan het ontspannen eerst pijnlijk aanvoelen. Dit werkt mogelijk weer door naar de rest van je rug. Vertrouw erop dat de natuurlijke ordening weer terugkomt en dat de oneindige intelligentie van het Licht je lichaam

en hart helpt helen.

Een van de meest gehoorde reacties is dat iedere vorm van boosheid naar de personen waar mee gewerkt wordt, vaak na 1 keer al is verdwenen, ook als die al decennialang woekerd. Wanneer dit gebeurt, is het zaak om de meditatie in het fysieke leven door te zetten en waar mogelijk met de persoon in kwestie te verzoenen. Op die manier werkt de meditatie door tot in de relatie en mag zij haar helende werk doorzetten. Ga ervan uit dat als je deze meditatie hebt gedaan met deze persoon in gedachten, jullie relatie al ten positieve is veranderd en het de verzoening gemakkelijker maakt. De ander zal – onbewust – merken dat er iets is veranderd en daar naar alle waarschijnlijkheid positief op reageren. Het vraagt maar één iemand om een conflict op te lossen en je hart te helen. Die iemand ben jij!

tekst & concept: Lars & Tanja Faber

fotografie: Eva Snoijink

Literatuur: Het Tibetaanse boek van leven en sterven, Sogyal Rinpoche. Tonglen, Pema Chödrön. De Heldenreis, Lars Faber. Veranderd door het Licht, Melvin Morse.

We sluiten de Nieuwsbrief af met de volgende tekst:

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

Nuttige links.

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

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

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

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

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

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

Inhoud extra informatie van de nieuwsbrief

Deze mooie tekst is mij toegezonden vanuit onze lichtcirkel.

Vrijwel iedereen vraagt zich af wat er momenteel aan de hand is met onze planeet. Dagelijks lezen we over vulkaanuitbarstingen, steeds zwaarder wordende aardbevingen die door tientallen tot honderden naschokken worden gevolgd en enorme scheuren die plotseling ontstaan in het aardoppervlak.

* Naast het idee dat de **grootschalige geofysische- en klimaatveranderingen** die gaande zijn veroorzaakt zouden kunnen worden door een groot naderend planetair object, beter bekend als **Nibiru**, lijken **ook andere factoren** een grote rol te spelen. De **uitzetting van de Aarde**, een theorie die door de reguliere wetenschap nog steeds als achterhaald wordt beschouwd, lijkt nu een zeer plausibele verklaring te zijn voor wat zich op wereldwijde schaal afspeelt.

* **De opwarming van de Aarde komt van binnenuit, doordat de interne zon, een plasmabol, momenteel door kosmische en zonne-activiteit wordt aangewakkerd.** Indien de **Aarde** hierdoor als logisch gevolg **uitzet**, wat kan worden gezien als een ballon die verder wordt opgeblazen, betekent dit dat **het aardoppervlak uitrekt**. Hierdoor ontstaan niet alleen **scheuren op het land maar ook in de zeebodem. Tektonische platen schuiven onder elkaar door**, waar **aardbevingen en vulkaanuitbarstingen** het gevolg van zijn.

* Bekend is nu dat de **massale vogel- en vissterfte** te wijten is aan methaangas **dat vanuit de aardbodem opstijgt**, op de plekken **waar hoge seismische activiteit aanwezig is**.

* Nu er in de alternatieve media permanent wordt gewezen op het feit dat HAARP verantwoordelijk zou zijn voor het opzettelijk creëren van (alle) desastreuze aardbevingen, zo ook nu weer in Japan, zoudt u zich eens de volgende vraag moeten stellen: Heeft iemand er belang bij u ervan te overtuigen dat zij de zaak nog onder controle hebben, of vindt u dat er iemand nog controle heeft over de gebeurtenissen op Aarde, in plaats van dat het om een **kosmisch gebeuren** gaat dat buiten elke menselijke controle valt? Denk eens na over het feit dat zware aardbevingen vóór het HAARP tijdperk ook al veelvuldig voorkwamen. Kan het wellicht zijn dat men iets wordt aangepreacht, wat vervolgens wordt nagepreacht? Daarbij lijkt men soms vergeten te zijn dat de **overleveringen van de Maya's en tal van andere oude beschavingen** al spraken van enorme fysieke veranderingen die deze tijd zouden gaan gebeuren.

* Misschien wordt het voor de **wetenschap de hoogste tijd haar blik te gaan verruimen** en de theorie eens opnieuw te onderzoeken in combinatie met de enorme veranderingen die op de Aarde plaatsvinden.

* **Clif High**, de man achter het **webbot project**, schreef op 28 februari een relaas over wat er gaande is op, in en om onze planeet en zet dit in verband met de theorie van de uitzettende Aarde. De meeste van de door Clif genoemde feiten waren ons al wel bekend, maar wordt door hem op een zeer interessante wijze verwoord en op een perfect moment naar buiten gebracht.

Expansiemodel van de Aarde

* **Elke 11.800 jaar zwakt het magnetische veld van de Aarde en dat van de mens af om daarna weer opnieuw te worden opgeladen.** Dit veld wordt **niet gecreëerd door de**

aardkern, omdat het idee van een gesmolten roterende ijzeren massa in het binnenste van de Aarde incorrect is. Bovendien kunnen gesmolten metalen geen magnetische lading vasthouden, noch kunnen ze er één creëren, ook al roteren ze nog zo snel. **Daarnaast zou een hoeveelheid ijzer ter grootte van de helft van onze planeet nodig zijn om een magnetisch veld te kunnen genereren wat we vandaag de dag meten.**

* **Als er al zo'n ijzeren kern zou zijn dan zou het logisch zijn dat deze minder snel zou roteren wanneer het magnetisch veld zou verzwakken.** Het hele idee van een ijzeren kern in de Aarde hangt af van de gedachte dat **de kern van de Aarde als een dynamo werkt**. Dus de enige manier waarop volgens bovenstaande theorie een verzwakking van het magnetische veld zou kunnen optreden is wanneer de kern minder snel zou roteren. Als dat zou gebeuren zouden we hiervan op de hoogte moeten zijn.

* Ironisch genoeg heeft de mainstream **wetenschap recentelijk vastgesteld dat de kern van de Aarde niet alleen sneller draait dan de korst, maar steeds sneller draait**. Een afzwakkend magnetisch veld is dus in strijd met het idee van een ijzeren kern in de Aarde. Voorts zou de kern na miljarden jaren beginnen af te koelen wanneer de Aarde een ijzeren kern zou hebben, waardoor de planeet minder actief zou worden en bijvoorbeeld de platentektoniek stil zou komen te liggen.

* **De conclusie dat de polen zouden omslaan is eveneens incorrect**, omdat zich in het binnenste van de Aarde geen ijzeren magneten bevinden. Het idee is dat enorme hoeveelheden geladen deeltjes van de Zon de gigantische ijzeren magneet in de Aarde zouden doen omslaan, maar er is geen ijzeren kern.

* Gedeeltelijke magnetische poolverschuivingen vinden echter wel plaats en de gevolgen hiervan zijn zichtbaar. Toch zullen de gevolgen geen apocalyptische proporties aannemen zoals al eerder is aangegeven.

* **Het expansiemodel van de Aarde is onderdeel van het universele expansiemodel.** Het hangt samen met **Einstein's $E=mc^2$** . Einstein en Newton zagen **dat energie verandert in materie en andersom**. Wanneer je uranium op de juiste manier bewerkt met energie transformeert een deel van de materie in energie en derhalve hebben we kernenergie en bommen die gebaseerd zijn op dit principe.

* Vergelijkingen werken 2 kanten op dus theoretisch gezien zouden we **energie kunnen condensereren in materie**. We zouden simpele moleculen als waterstof en helium kunnen nemen, maar als we zouden doorgaan zouden we energie in zwaardere moleculen kunnen persen zoals olie, ijzer of goud. Zodoende wordt duidelijk **hoe alchemie werkt, door middel van condensatie**.

* **In het expansiemodel gaat de continue energiestroom van de Zon niet alleen naar het oppervlak van de planeten, maar ook naar het centrum, waar in een actieve plasma kern energie wordt omgevormd in materie.** Naar verluid heeft Mars echter geen actieve plasma kern meer. Plasma werkt als een 'energetische antenne' en trekt in laboratoria energie aan middels de sympathetische resonantie.

* Een **deel van de energie van de Zon raakt het oppervlak van de Aarde**, maar een **ander groot deel reist naar het centrum van de planeet waar het door de plasma kern wordt omgezet in materie**. In het plasma model is een sneller roterende kern mogelijk alsmede een afzwakkend magnetisch veld, omdat de sterkte van het veld niet afhankelijk is van de grootte van de kern of de snelheid waarmee deze roteert. Het idee van een plasma kern komt overeen met fluctuaties in de sterkte van het magnetische veld gedurende de 12.000 jaar durende cycli. Een kern van plasma werkt met warmteniveaus in het binnenste van de Aarde (hoe lager je gaat hoe warmer het wordt), alsmede een abiotische olie en de creatie van mineralen en hun afzettingen.

* Er komt weinig magie bij kijken **hoe de kern van de Aarde een magnetisch veld genereert**. Plasma ontwikkelt enorme buitenproportionele magnetische velden. Alle geobserveerde magnetische effecten op Aarde kunnen worden verklaard met een aardkern van plasma.

* **In het expansiemodel op Aarde krijgt de plasma kern continu energie van de Zon en moet deze stroom van energie omzetten in materie.** Als het expansiemodel correct blijkt te zijn is een voorspelbaar effect **dat de planeet continu groeit**. En dat is exact wat

wordt geobserveerd. De Aarde groeit langzaam. Zelfs mainstream wetenschappers en media erkennen dit, maar ze zeggen nooit waarom de kern continu kan groeien als de kern van de Aarde van ijzer is.

* Het plasma ontvangt energie van de Zon in de aardkern en converteert dit in materie ($E=mc^2$). Twee logische vragen ontstaan vervolgens. Als energie wordt getransformeerd in materie in het binnenste van de Aarde, waar gaat het dan heen? En wat gebeurt er met dit mechanisme wanneer er een plotse uitstoot van energie is op de Zon?

* De mainstream wetenschap heeft altijd al gesteld dat de planeet door de tijd heen langzaam groeit zonder aandacht te schenken aan de vraag waarom dit gebeurt. De theorie van de platentektoniek is gebaseerd op langzaam bewegende platen die drijven op vloeibare magma. Door afkoeling van de planeet door de tijd heen en de rotatie van de zogenaamde ijzeren kern kan de theorie van de platentektoniek niet overeind blijven. Daarnaast worden er vulkanen gevonden op plaatsen die volgens de theorie van de platentektoniek subductiezones moeten zijn.

* Dus om de vraag te beantwoorden waar de continu gecreëerde materie naartoe gaat dienen we om ons heen te kijken. **De materie borrelt letterlijk op uit de Aarde.** En omdat deze materie midden in een gesloten bol wordt gevormd zijn de effecten van materie die gecreëerd wordt in het midden van een gesloten planeet te voorspellen. Vergelijk het met het inbrengen van water in een sinaasappel met een injectienaald.

* Als het expansiemodel correct is zouden enkele voorspelbare effecten zichtbaar moeten zijn. Eén daarvan is dat de schil van onze sinaasappel (planeet Aarde) op een bepaalde manier zou moeten barsten waardoor je gerimpelde kustlijnen zou verwachten. Ze zouden ruw, gerafeld en niet gelijk verdeeld moeten zijn. We zien dit terug bij de fjorden aan de westkust van alle continenten. Alle westelijke kusten lijken op elkaar, evenals alle oostelijke kusten. Zelfs grote eilanden zoals Groenland, IJsland en Groot-Brittannië vertonen dezelfde kenmerken.

* De valleien diep in de oceaan bij de Noordelijke Marianen en andere bassins in de Grote Oceaan scheuren in het expansiemodel open omdat de 'schil' van de planeet open wordt getrokken en nieuwe materie naar boven komt. Deze materie verspreidt zich vervolgens evenredig over het aardoppervlak omdat de bol als geheel expandeert.

* Eenieder die eens naar een globe heeft gekeken krijgt het idee **dat alle continenten eens verbonden waren.** De verklaring die hiervoor door academici wordt gegeven is het idee dat ooit een gigantisch continent genaamd Pangaea heeft bestaan, in één grote oceaan op een Aarde die even groot was als nu. Deze verklaring is duidelijk onjuist omdat het mathematisch onmogelijk is om de continenten aan elkaar te lijmen op een globe ter grootte van de Aarde nu. De kromming van de Aarde staat in de weg en de randen passen niet. **Aan de hand van de randen van continenten lijkt het alsof ze als een puzzel in elkaar vallen. Dat doen ze ook, maar niet bij de huidige omvang van de Aarde. Om de randen van de continenten in elkaar te passen zou de Aarde 2/3 van haar huidige omvang moeten inleveren.**

* **Dinosauriërs konden indertijd zo enorm groot en zwaar zijn omdat de Aarde een stuk kleiner was.** De zwaartekracht was minder sterk, waardoor het hart bloed kon blijven rondpompen in de grote lijven. Dinosauriërs zouden op de huidige Aarde niet kunnen bestaan, omdat het hart accuut zou falen. Zo kan ook vanuit een ander oogpunt worden gekeken naar de **enorme bouwwerken van oude beschavingen.** Sommige zijn zo groot dat men eerst dacht dat ze onderdeel waren van het landschap. **Ten tijde van een kleinere Aarde was de zwaartekracht minder en waren de stenen minder zwaar.**

* Zelfs zijn in de megalithische bouwwerken de fysieke effecten zichtbaar van een expanderende Aarde. Bij de Grote Piramide van Giza in de woestijn bevinden zich namelijk aanmeerplaatsen voor boten en de piramides tonen, evenals de Sfinx, schade van eeuwenlange blootstelling aan water. **Terwijl de Aarde expandeert wordt het zeeniveau drastisch beïnvloed.**

* Diverse ruimteschepen hebben op hun reizen de expansie van manen in ons zonnestelsel vastgelegd. Al vaak (en vooral nu ten tijde van de toenemende zonneactiviteit) zijn gigantische geisers gezien die materiaal de ruimte in spuiten. Waar komt al deze materie vandaan als het niet voortkomt uit de plasmabollen in het centrum van deze hemellichamen? Zou een dergelijk

hemellichaam na enige miljoenen of miljarden jaren niet uitgeput zijn? Het expansiemodel kan vele raadsel in ons zonnestelsel eenvoudig verklaren.

* Met behulp van de theorie van de platentektoniek kan niet worden verklaard hoe gehele continenten ineens zinken, zoals bijvoorbeeld Atlantis. **Het expansiemodel laat toe dat de randen van continenten onder water komen te staan, wat we terugzien in India en Japan, door heel Azië, in het Caribisch gebied en het gebied rond de Middellandse Zee.** Zulke gebeurtenissen kunnen snel plaatsvinden waarbij de laaggelegen kustgebieden naar beneden glijden omdat het onderliggende land in de opening glijdt die wordt gecreëerd door de expanderende planeet.

* **Het expansiemodel wordt ook ondersteund door bewijs dat grote delen van de planeet bevroren.** De plasma kern kan chaotisch worden waardoor anomalieën optreden in het magnetische veld, een soort magnetische tornado's. Deze reiken tot ver in de ruimte en komen terug met een grote hoeveelheid geladen deeltjes maar zijn door de ruimtereis gigantisch afgekoeld waardoor de lucht letterlijk bevroert.

* Bijkomend effect van het expansiemodel is dat **de scheuren in de planeet een groot aantal gebieden zullen openen.** Zo'n grote scheur is reeds ontstaan en wordt een 'toekomstige zee' genoemd door de mainstream wetenschap en gaat op een bepaald punt **Afrika loskoppelen van het Arabische schiereiland.** Er zijn de laatste 2 jaar over de gehele Aarde nieuwe scheuren waargenomen, behalve op Antarctica. Sommige van deze scheuren zijn gigantisch en lijken spontaan te ontstaan.

* Een ander effect wat de expanderende Aarde met zich meebrengt is het **ontstaan van steeds grotere sinkholes.** Nogmaals, de schil van de sinaasappel uit ons voorbeeld wordt uitgestrekt en breekt op den duur onder onze voeten.

* De **New Madrid breuklijn** is een punt van aandacht en dit weet de federale regering van de Verenigde Staten ook, zo blijkt uit de miljoenen noodrantsoenen die men heeft aangeschaft. Het aantal ondiepe significante aardbevingen neemt flink toe en dit werkt niet in het voordeel van kerncentrales, olieraffinaderijen en opslagplaatsen. In oude Sanskriet teksten staat beschreven hoe gedurende bepaalde perioden dagelijks aardbevingen plaatsvonden die we nu waarschijnlijk zouden meten als 7+ bevingen.

* De expansie van de Aarde die 11.500 jaar geleden plaatsvond had meer impact omdat de Aarde toendertijd kleiner was. **Terwijl de expansie doorgaat vermindert het effect met de tijd. Alhoewel de veranderingen op Aarde geen apocalyptische proporties zullen aannemen worden biljoenen dollars gepompt in het bouwen van ondergrondse schuilkelders voor de elite.** Of deze schuilkelders een optimale bescherming zullen bieden blijft de vraag; een grote kans bestaat dat zij als ratten in de val komen te zitten als zij besluiten onder te duiken. Dit terwijl de **uitdijende Aarde** niets meer is dan **een natuurlijke verandering door een samenspel van processen in het binnenste van de Zon en de Aarde.** Door ons weer af te leren stemmen op de natuur kunnen we hier meer over leren waardoor weloverwogen beslissingen kunnen worden genomen.

Bron: Halfpasthan.com

Verwante artikelen: [Atlantis en de Reactivatie van de Kristallen Saturnusmaan](#)
[Enceladus is gigantische bron van warmte](#) [Komeet Elenin verbonden met Niburu en aangestuurd door intelligentie](#)

De Mens Leert door conflict en dualiteit om zo naar een hoger bewustzijn te komen en te groeien.

In Eenheid en Liefde.

Wat je uitzendt, is ook hetgeen wat je weer aantrekt.

We bestaan door het Gehele Universum heen.

Neem verantwoording voor de gedachten en emoties die je uitzendt, deze gaan het Universum in... naar het 'Verleden, Heden en Toekomst' en creëren de gebeurtenissen en omstandigheden..

die weer naar je terug keren.

Je hebt het vermogen om te leren in het leven hier op Aarde.

en het Verleden en Toekomst in het Heden te Projecteren, te Manifesteren en te Heden.

Breng je gedachten en intenties op een Hoger Plan in dit Oneindige Moment.

Hoe hoger je helende gedachten en intenties zijn vanuit liefde en Eenheid, des te meer de lagere gedachten en hun vibraties uitgewist worden.

Joke van Melsen

Hemelse Vader,

Ik dank U uit het diepst van mijn hart voor alle zegeningen en geschenken die U mij iedere dag ter beschikking stelt.

Ik dank U tevens voor alles wat ik over het hoofd zie of als minderwaardig afdoe, omdat ik de betekenis ervan niet begrijp.

Help mij alstublieft mij open te stellen voor Uw zegeningen en deze in overeenstemming met Uw wil ook aan anderen door te geven.

Dank U wel.

Moge het Licht van Christus dat in mijn hart schijnt, over mijn gedachten waken en mijn spreken en handelen leiden om mij dienstbaar te maken voor God en de mensheid.

Moge het Licht van Christus van mijn hart uitstralen om zieken naar lichaam en geest te genezen, om achterblijvenden te troosten, om moedelozen op te beuren.

Moge het Licht van Christus mijn denkbeelden en die van alle mensen verlichten, mij ware wijsheid brengen en bewustwording van het eeuwige leven en van de Christus in alle mensen.

Hoeveel een ziel waard is, wordt bepaald door de mate waarin die ziel haar liefde kan delen. Liefde is de motivatie achter alle daden uit vriendelijkheid waar niets voor teruggevraagd wordt. Maar alles wat iemand geeft, wordt door de Wet van Aantrekkingskracht teruggegeven.

*** Op een moment waarop de behoeften van anderen zich opstapelen, is de aanwezigheid van degenen van het Licht een zegening, en degenen die dienstbaar willen zijn, zullen daar volop gelegenheid voor vinden.** Onze lezing van de situatie is dat er nu veel meer van zulke bereidwillige mensen zijn, dan bij elke eerdere gelegenheid de afgelopen tijd. De Eenheid van alle zielen wordt erkend, en wanneer de verschillen in politiek en religie worden overbrugd, ontstaat er een grote samenwerking die jullie beschaving in eenheid vooruit leidt, om vanuit een gemeenschappelijk doel harmonie en evenwicht op de Aarde te herstellen.

* Laat niemand eraan twijfelen dat **de Mens op weg is naar grootschalige veranderingen, en zij zullen de oplossingen leveren voor de huidige problemen.** Te lange tijd werden jullie zonder gekheid afgeremd om de status-quo te behouden, zodat de Illuminati van jullie ondergang konden profiteren. Maar zij konden niet slagen in hun plan voor totale dominantie, omdat het Licht langzaam terrein had gewonnen en hun activiteiten vrijwel tot stoppen bracht. Wij van de Galactische Federatie hebben hen duidelijk de omvang van onze technologische capaciteiten getoond om hun pogingen, om de koers van Ascentie te verstoren, aan te pakken. Met nog veel meer tot onze beschikking is er niets wat zij kunnen doen, wat onze capaciteiten om het af te handelen te boven gaat. Jullie zijn daarom veilig voor wereldwijde vernietiging, en samen met Moeder Aarde gaan jullie je bestemming bereiken. Het is onze plicht erop toe te zien dat zoveel mogelijk zielen ontwaken, en dat hen hierna alle mogelijke hulp wordt gegeven om hun weg naar Ascentie te vinden.

* Het zal nu niet lang meer duren voordat dingen echt op gang komen, en er wacht jullie een opwindende tijd die gepaard gaat met vrolijkheid en plezier. Onder jullie zijn mensen die problemen ondervinden, maar los van het probleem, zijn de oplossingen al bekend. Jullie zullen heel verbaasd zijn hoe snel een eerlijk en acceptabel leven voor alle bewoners van de Aarde zal worden ingesteld. Jullie behoeften zijn talrijk, maar ze zullen door het plan worden gedekt dat al is ontworpen. Het zal jullie allemaal op de eindtijd voorbereiden, en jullie zullen op het juiste moment klaar zijn om als Wezens van een hoger bewustzijnsniveau te ascenderen. **Sommige van jullie hebben al het begin van dergelijke veranderingen in zichzelf opgemerkt, en deze blijven toenemen totdat jullie uiteindelijk volledig bewustzijn bereiken.** Dat is een vereiste voor iedere ziel die ernaar streeft verder te gaan naar de hogere dimensies. Wat voor jullie allemaal een geruststelling is, is dat zoveel grote zielen met ons meedoen in dit grote avontuur. **Als het gepaste moment, na de totstandkoming van First Contact, arriveert, zal de weg voor hen vrij zijn om zich onder jullie te begeven. Over het algemeen zullen het vertrouwde namen zijn die keer op keer in de geschiedenis zijn verschenen.**

* **De ervaring die jullie doormaken is onbetaalbaar, als jullie bedenken hoe uniek ze is.** Jullie zijn bevoorrecht incarnatie in deze periode te hebben geaccepteerd, en als jullie er anders over denken, onthoud dan alsjeblieft dat jullie exact wisten wat je te wachten stond, voor je eraan begon. **Jullie zijn degenen die sterk zijn in voornemens en intentie, en in werkelijkheid hebben jullie voldoende ervaring om alle hindernissen en uitdagingen te overwinnen.** Het waardevolle voor jullie is dat jullie je bewustzijn in zo'n korte tijd heel drastisch hebben verhoogd, en dat zal jullie tijdens de komende periode goed van pas komen. Het is waar jullie gedurende vele, vele levens voor hebben gewerkt, en het doet niet ter zake of jullie soms zijn bezweken voor de aantrekkingskracht van de lagere vibraties. **Wanneer jullie eenmaal het pad van Licht hebben gekozen, worden jullie geholpen oud karma op te lossen, en uiteindelijk worden oude kwesties opgeruimd middels de Wet van Genade. De Schepper wenst de uiteindelijke terugkeer van alle zielen, en hun dienstbaarheid aan het Licht zal betekenen dat er veel ervaring is opgedaan. Het gaat nooit verloren en kan anderen helpen die ook hun bewustzijn proberen te verhogen.**

* **Financiële veranderingen** worden besproken, zij **zullen plaatsvinden en op die manier een nieuwe instorting voorkomen als gevolg van hebzucht en onaanvaardbare handelspraktijken.** Kleinschaligheid wordt mooi, en zorgt ervoor dat de geldverstrekkers nooit meer opnieuw de macht krijgen om jullie levens te vernielen. In feite zullen dergelijke veranderingen, zoals velen van jullie al weten, gepaard gaan met **een volledig nieuwe structuur.** Monopolie Geld, zoals jullie het noemen, wordt niet toegelaten en in de toekomst wordt het door edele metalen gedekt. Velen kennen deze regeling als NESARA en het maakt nu deel uit van de **nieuwe financiële organisatie**, die erop wacht geïntroduceerd te worden. **Het grootste voordeel voor iedereen zal de schuldkwijtschelding zijn waarmee de problemen en zorgen van zoveel mensen worden opgelost. Oneerlijk geïnde belastingen zullen worden terugbetaald, en een nieuw systeem zal ervoor zorgen dat het niet opnieuw kan gebeuren. Rijkdom zal worden verspreid zodat economieën snel kunnen herstellen, en armoede kan worden overwonnen waar het leed berokkende en allerlei soorten aandoeningen.**

Aanzienlijke aantallen liefdevolle zielen zijn klaar om hun tijd aan dergelijke projecten te spenderen, en het is nog een andere manier om mensen bij elkaar te brengen. Het Menselijk Ras is goedaardig van karakter, en het zijn slechts de duisteren die jullie van elkaar hebben gescheiden. Zij hebben de een tegen de ander opgezet, door het gebruik van verraderlijke tactieken om haat en verdeeldheid te stimuleren.

* Heb geen angst, alles zal weldra veranderen waardoor jullie allemaal de gelegenheid krijgen om opnieuw te beginnen, en vreugde en geluk in jullie leven komt zoals het altijd had kunnen zijn. **Wanneer jullie ascenderen gaan er slechts zielen met jullie mee die hun trilling tot het noodzakelijke niveau hebben verhoogd. Dat is de wet, waarmee de harmonie en balans wordt gegarandeerd die een kenmerk is van de hogere dimensies. Het is een kwestie van vrije wil, maar niemand is automatisch van ascenderen verzekerd tenzij zij het vereiste niveau al hebben bereikt.** Als jullie al besloten hebben dat je wilt ascenderen, zal je het vrijwel zeker bereiken, maar houd je aandacht te allen tijde op je doel gericht. Jullie zullen merken, tenzij jullie een bewuste keuze maken eruit te stappen, dat jullie in toenemende mate beseffen wat er nodig is om te slagen. Jullie Gidsen zullen zeker met je werken, dus volg wat je in dat verband geïnspireerd wordt te doen.

* Ik ben SaLuSa van Sirius en ik vertel jullie dat wij met elke stap die we dichterbij Disclosure komen, drukker worden. Het is een uiterst belangrijke stap vooruit, die tal van andere mogelijkheden voor ons gaat openen. Het zal de deksel afhalen van zoveel dat voor jullie werd verborgen, in het bijzonder betreffende Buitenaards contact, hetgeen gedurende vele honderden jaren heeft plaatsgevonden. Het is tijd dat de waarheid naar buiten komt, en het zal tegelijkertijd zowel verrassend als schokkend zijn. Bron: [ET First Contact](#)

08-02-2011

Henk Mutsaers in gesprek met Ron Fonteine:

- ~ Steriliteit in kikkers veroorzaakt door omgevingsfactoren farmaceutische progestagenen
- ~ Bellen met GSM verhoogt hersenactiviteit
- ~ Duitse TV onthult verschrikkingen door giftige genetisch gemanipuleerde soja
- ~ Ministerie van Defensie vervalste rapporten psychiaters
- ~ Slapen met licht verhoogt kans op depressie
- ~ Veel dode babydolfijnen na olieramp VS
- ~ Lezing op 25 maart 2011 - Sungazing: ervaar zelf de Openbaring!
- ~ De rol van magnesium bij Autisme en ADHD
- ~ Hoge bloeddruk kan veroorzaakt worden door een verandering in de klieren van de bijnier
- ~ Spleten in het hersencircuit maken sommige mensen meer gevoelig voor angst dan andere
- ~ Facebook veroorzaakt stress
- ~ Nicotine schaadt puberhersen
- ~ Grotere kans op maagzweer na fysiek misbruik in de jeugd
- ~ Chemicaliën gevaarlijk door warmte
- ~ Knoflook verlaagt de bloeddruk
- ~ Orale sex dodelijker dan roken
- ~ Roken schaadt puberbrein
- ~ BP - Zoveelste cover-up, zelfs onder wetenschappers
- ~ Doorbraak in chronische pijn met lichaamseigen natuurlijke pijnstillers Normast
- ~ Zoetstof in de ban?
- ~ Lijnende moeder beïnvloedt slankheidsideaal kind
- ~ Veel problemen voor volwassenen met ADHD
- ~ VS geeft toe dat fluoride in drinkwater schadelijk is

Mies Kloos spreekt 10 minuten over de Germaanse Geneeskunde van dr. Hamer.

Henk Mutsaers in gesprek met Mike Donkers:

Mike Donkers met vragen van luisteraars waar onder vroeger bestond het lichaam voor 87% uit water nu voor 70%, zijn we aan het uitdrogen? ~ kwik-kwakzalverij.

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

Argusoog.org heeft als uitgangspunt een andere kijk op de wereld. Programma's met deze informatie is te beluisteren via Argusoogradio. Een weekprogrammering van Argusoogradio, is te vinden op de home pagina; deze kun je ook terug luisteren. Je kunt dit soort informatie lezen via de home pagina van Argusoog en is onderverdeeld in de volgende categorieën in gezond & welzijn, maatschappij & politiek, wetenschap & techniek, levensvisie & kunsten en mythen & mysterieën. Hieronder tref je per categorie een overzicht van de nieuwste informatie:

Berichten in Gezondheid & Welzijn

13 maart 2011

[Als je niet te diep nadenkt, klopt alles...](#)

Afgelopen week was ik samen met een goede vriendin aanwezig bij de première van een documentaire welke later in het voorjaar op televisie zal komen. Een spreuk in die film trok onze aandacht:

'Als je niet te diep nadenkt, klopt alles...'

8 maart 2011

[Bio-energetische tandheelkunde: Pleidooi van de NVBT voor een informed consent voor Ultracaïne®](#)

Volgens de civiele rechter in Haarlem heeft een tandarts niets gedaan, nadat een 64- jarige patiënt uit Bloemendaal die bij hem in de praktijk was, lichamelijke klachten meldde die als bijwerking van een verdovingsmiddel bekend zijn.

4 maart 2011

[Gaan Nederlanders opstaan?](#)

Sinds 2010 is er bij vele bevolkingen wereldwijd een toenemende uiting van onvrede en frustraties betreffende de inhumane onrechtvaardigheid van een ongelijke welvaartsverdeling en de onderdrukking door gewelddadige machtstructuren.

2 maart 2011

[Samenvatting Gezonden & Wel – Desiree Rover – 30 januari 2011](#)

Het gedachtegoed van The Fabian Society is gevaarlijk dan het fascisme, nazisme, marxisme en communisme bij elkaar, omdat dit genootschap haar werkelijke identiteit vermomd en bijzonder subtiel en slim te werk gaat.

1 maart 2011

[Waarheid en leugen liggen dicht naast elkaar...](#)

De waarheid...

Wat is de waarheid?

Ieder zijn of haar eigen waarheid?

20 februari 2011

[Wetenschappers bezorgd over schadelijke effecten van elektromagnetische straling](#)

Wetenschappelijk onderzoek van de afdeling plantcelbiologie van de Universiteit van Wageningen en de gemeente Alphen aan den Rijn lijkt er op te wijzen dat bomen en gewassen ziek worden als ze aan elektromagnetische straling van draadloos internet (wifi) en mobiele telefonie worden blootgesteld.

Berichten in Maatschappij & Politiek

14 maart 2011

[Boekbespreking: Levensklem](#)

Iwanjka's verhaal: "Juli 2008 word ik na een mislukte zelfdodingpoging opgenomen in het Elisabeth ziekenhuis is Amersfoort. Wat ging er mis?"

14 maart 2011

[Spotprent v/d week: Wk 11 – Bleker – Lutje Napoleon](#)

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

13 maart 2011

[Samenvatting Klokkenluider Onair – Micha Kat – 04 maart 2011](#)

Micha opent de uitzending dat het tijd is voor een update over de ontwikkelingen rondom de toestand van de wereldeconomie en vraagt Kees zijn visie te geven op waar wij nu staan (banken, staatsteun, staatsschuld) en welke kant dit de komende maanden uit gaat.

12 maart 2011

[2012 – The Revolution Has Begun](#)

De grote revolutie is begonnen en zal wereld rondgaan. Elk land, staat zal worden geïnfecteerd met deze positieve revolutie. Vele oproepen tot revolutie in Nederland hebben geleid tot niet, of soms een handjevol mensen, triest.

11 maart 2011

[Laat Mohamed vrij](#)

In november 2010 bracht Amnesty International het rapport: 'Vreemdelingendetentie: in strijd met mensenrechten' uit.

8 maart 2011

[Nominaties voor Big Brother Awards bekend](#)

Twaalf genomineerden maken kans op een Big Brother Award, de prijs voor de grofste privacyschenders van het afgelopen jaar.

7 maart 2011

[Mabeltje op het strand in Sirte, Libië?](#)

Een tip. Niet meer dan dat. Maar interessant genoeg om te publiceren. Temeer daar de overheid door het absurde geblunder inzake de Libische 'reddingsactie' -die inmiddels lijkt uit te groeien tot een heuse spionage-crisis

6 maart 2011

[Dictatoriale update](#)

De maskerade van wat men nog een democratie pleegt te noemen neemt steeds groter vormen aan. Terwijl aan alle kanten de signalen van een zich ontrollende dictatuur voor iedereen zichtbaar zijn, kiezen velen er voor om hun ogen daar blijvend voor te sluiten.

5 maart 2011

[SOPN voegt zich bij wereldwijde miljoenenmars 6 maart Den Haag & Amersfoort](#)

Naar het initiatief van Steve Beckow die op 6 maart een miljoenenmars in Washington heeft georganiseerd, komt er op het initiatief van SOPN een demonstratie op het Malieveld in Den Haag en op het Lieve Vrouwe Plein in Amersfoort.

4 maart 2011

[Gaan Nederlanders opstaan?](#)

Sinds 2010 is er bij vele bevolkingen wereldwijd een toenemende uiting van onvrede en frustraties betreffende de inhumane onrechtvaardigheid van een ongelijke welvaartsverdeling en de onderdrukking door gewelddadige machtsstructuren.

2 maart 2011

[Samenvatting Gezonden & Wel – Desiree Rover – 30 januari 2011](#)

Het gedachtegoed van The Fabian Society is gevaarlijk dan het fascisme, nazisme, marxisme en communisme bij elkaar, omdat dit genootschap haar werkelijke identiteit vermomd en bijzonder subtiel en slim te werk gaat.

2 maart 2011

[WikiLeaks: War, Lies and Videotape](#)

Op 3 maart zendt Discovery Channel een onthullende documentaire uit over de website die het afgelopen jaar voor veel opschudding zorgde in de media en de politiek: WikiLeaks.

2 maart 2011

[Verbeeldingskracht](#)

2011 gaat voor mij een jaar worden van contacten leggen en een focus op een positieve toekomst. Veel informatie die nu naar buiten komt is negatief en bedreigend.

28 februari 2011

[Xavi moet nu naar pleeggezin](#)

Als vervolg op de tweets van @bonusmoeder, die haar bijdrage leverde aan de thema-uitzending over Jeugdzorg van 19 februari op Argusoog Radio, heeft de Stichting Gereformeerde Jeugdzorg (SGJ) weer een nieuwe konijn uit de zeer hoge hoed getrokken: nu moet Xavi naar een pleeggezin.

28 februari 2011

[Topambtenaar "Joris" al 17 jaar in opspraak wegens pedofilie](#)

De machtigste man van Nederland, secretaris-generaal (de hoogste ambtenaar) van het Ministerie van Justitie, Demmink wordt al van voor zijn omstrede aanstelling in 2002 van pedofilie beschuldigd.

28 februari 2011

[Spotprent v/d week: Wk 09 – Hoe lang nog?](#)

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

26 februari 2011

[Sinistere Plaatsen deel 10 – Het Amerikaanse Capitool](#)

Het Capitool is niet zomaar één of ander overheidsgebouw. Het is "het" spirituele centrum van de Verenigde Staten. Haar structuur, haar kunst en haar symbolen maken allemaal de grote betekenis van geheime broederschappen...

25 februari 2011

[Oproep voor een Wereldwijde Mars van Miljoenen op 6 maart 2011](#)

IK roep de hele wereld op om mee te doen met een "Wereldwijde Mars van Miljoenen" die gehouden wordt op 6 maart 2011, om 12:00 uur lokale tijd, in alle grote steden, staat- of provinciale hoofdsteden, nationale steden over de hele wereld...!

24 februari 2011

[Aan: de Onderzoeksraad voor de Veiligheid](#)

In de taakomschrijving van uw instantie staat duidelijk dat onderzoek moet worden verricht naar het ontstaan van grote ongelukken en rampen. Als de oorzaak van calamiteiten wordt ontdekt kunnen deze in de toekomst hopelijk voorkomen worden.

23 februari 2011

[Paspootproces: Privacy First in Hoger Beroep](#)

Op 2 februari jl. deed de rechtbank Den Haag uitspraak in het civielrechtelijke Paspootproces dat Stichting Privacy First en 21 mede-eisers (burgers) op 6 mei 2010 hebben aangespannen tegen de Nederlandse Staat.

Berichten in Wetenschap & Techniek

13 maart 2011

[De HAARP overstemt alles](#)

Het is nu vrijdag 11 maart 2011 en de laatste dagen is het overal weer flink raak geweest. De aarde schudt als nooit tevoren en de sociale onrust begint naar een climax toe te groeien.

27 februari 2011

[Aan ALLE "bewuste" mensen....](#)

Redactionele noot: We kregen een tip van iemand binnen die ons wees op een ontroerend stuk op de website <http://earth-matters.nl>. We waren hier zo van onder de indruk dat we dit wel prominent moesten plaatsen op ...

14 februari 2011

[Interessante materie over bh`s in relatie tot borstkanker..](#)

Bouwbioloog Charles Claessens, die niet alleen bouwbiologische huisonderzoeken verricht maar ook intensieve studie maakt van de gezondheidseffecten van elektrostress gaf ons de volgende toelichting.

Berichten in Levensvisie & Kunsten

15 maart 2011

[Gebed](#)

Er zijn vele soorten gebeden. Een ontelbaar aantal wordt er naar boven gezonden, vaak in kinderlijk vertrouwen dat ze wel bij de Grote Baas aan zullen komen.

11 maart 2011

[De wederkomst van de tweede zon](#)

Om alvast een belangrijk misverstand uit de 'wereld' te helpen is het gebed dat begint met de woorden 'Onze Vader die in de Hemelen zijt' niet gericht aan God.

11 maart 2011

[HUMOR IN DE BIJBEL 19](#)

Het is dus zeker dat het water der zondvloed voornamelijk uit de aarde kwam. De bovengenoemde "kolken der grote diepte" die bij de zondvloed open gingen...

10 maart 2011

[Ik en mijn Ego](#)

Hoe vaak kom ik de laatste tijd wel niet opmerkingen tegen als "dat is je Ego die spreekt", of "je Ego staat je groei in de weg", of "als je je Ego opzij zet ben je 'verlicht'", of "het is alleen maar je Ego, die materie en macht aanhangt", of "het is maar materie, en mij boeit het niet".

8 maart 2011

[HUMOR IN DE BIJBEL 18](#)

Het is niet gepast de grootste ramp uit de menselijke geschiedenis, waardoor de hele santenkraam aan mensen en dieren kopje onder ging, met humor te besluiten.

7 maart 2011

[Website v/d maand maart: Spiritueelsterk.nl](http://www.spiritueelsterk.nl)

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

4 maart 2011

[HUMOR IN DE BIJBEL 17](#)

In het boek Esther komt ook humor voor. De jodenhater Haman, de Agagiet en bijzondere gunsteling van koning Ahasveros, wordt grandioos schaakmat gezet door de schone Esther.

3 maart 2011

[I tjing - Vooruitzichten voor 3 t/m 17 maart 2011](#)

Deze twee weken, maar zeker tot eind maart is het zaak de vrede zoveel mogelijk te bewaren. Nadien schijnt er -tot de herfst- wat minder spanning te zijn. het mooiste zou natuurlijk zijn als iedereen van de noodzaak van vrede en vriendelijkheid overtuigd was.

1 maart 2011

[HUMOR IN DE BIJBEL 16](#)

Micha, een godsvruchtig man die zijn eigen moeder had bestolen, jammert dat ze zijn god en bovendien zijn priester hadden gestolen. En mooi stel, die twee, die zich laten stelen.

25 februari 2011

[HUMOR IN DE BIJBEL 15](#)

In Genesis 31:30-35 vernemen we hoe Rachel de afgoden, waarvoor haar vader Laban gewoon was te knielen, letterlijk in een benauwde situatie brengt.

23 februari 2011

[Het einde van het huidige systeem](#)

Dit is mijn laatste bericht hierover. Of het 8 maart, oktober dit jaar, of in 2012 het geval is of op een ander tijdstip; geen mens die dat weet. Maar dat het gaat gebeuren is een ding dat zeker is.

22 februari 2011

[HUMOR IN DE BIJBEL 14](#)

Een komieke spraakverwarring en een massa krompratersLaten we lachen om meer komieke zaken, die in Gods boek staan. Een sterk stuk amusement verschaft de Bijbel in het doldwaze verslag van de bouw van die geweldige toren van Babel...

21 februari 2011

[Nederland is moe](#)

Heel veel Nederlanders zijn moe en hebben eigenlijk rust nodig. Ik ben geen wetenschapper en ik heb dit niet gemeten, maar ik heb wel heel sterk het gevoel dat een groot aantal Nederlanders bewust of onbewust moe zijn en sterk naar rust verlangen.

20 februari 2011

[Het Universum kent geen 'Nee'](#)

Eigenlijk is het allemaal heel simpel. Zó simpel dat er maar een paar woorden nodig zijn om het allemaal samen te vatten:

20 februari 2011

[INTRODUCTIE VAN HET AUTARK NETWERK](#)

Naar aanleiding van de huidige toestanden en perikelen is het idee ontstaan om een netwerk op te richten waarmee we elkaar kunnen steunen en bereiken in tijden van nood.

19 februari 2011

[ONGEORDEND BRENGT CLIP UIT TEGEN DE OLIE-INDUSTRIE](#)

Na aandacht voor de oorspronkelijke bewoners van Amerika en de slavenhandel vraagt Ongeordend nu aandacht voor de dramatische gevolgen van de olie-industrie.

18 februari 2011

[HUMOR IN DE BIJBEL 13](#)

Een sterk stuk amusement is de geschiedenis van die morrende Israëlieten, die terug verlangden naar de vleespotten van Egypte. Vlees! Dat begeerden zij.

17 februari 2011

[Maya-astrologie](#)

Nu we 2012 met rasse schreden naderen krijgen de Maya-kalenders steeds meer aandacht. We merken om ons heen dat er inderdaad allemaal 'tekenen' plaatsvinden

16 februari 2011

[I tjing - Vooruitzichten voor 17 februari tot 3 maart 2011](#)

De vorige vooruitzichten (die van 2-16 februari) vertelden dat in de afgelopen twee weken de voorbereidingen voor 'het oversteken van de rivier' genomen konden worden.

16 februari 2011

[Wat bezielt ons?](#)

We leven in een tijd waarin de wereldsamenleving op het punt staat dramatisch te veranderen. De fundamentele vraag daarbij is in mijn beleving, wat ons individueel en collectief bezielt, wat ons tot veranderen drijft.

15 februari 2011

[HUMOR IN DE BIJBEL 12](#)

De één zegt: "Hij is geest, onzienlijk, zonder lichaam, lichaamsdelen en gemoedsaandoeningen. Hij is alom tegenwoordig, doorgrondt en ziet alles".

Berichten in Mythen & Mysterieën

15 maart 2011

[Mysterieuze Monumenten - Encyclopedie van Geheime Illuminati Modellen, Vrijmetselarij architectuur en Occulte plaatsen](#)

Sinistere en zeldzame Bouwkundige Structuren verspreiden zich over de hele planeet aarde. Zijn deze mysterieuze monumenten onderdeel van een Groter Plan?

12 maart 2011 - 21:00 | 645 keer bekeken | [7 Reacties](#)

[Sinistere Plaatsen deel 14 - De occulte symboliek van de Centrale Bibliotheek van Los Angeles](#)

Door de gehele geschiedenis van de westerse beschaving, waren bibliotheken de opslagplaatsen van naties voor de opgebouwde kennis en dus het epicentrum van hun cultuur. Centrale bibliotheken, bestaan uit meer dan alleen grote gebouwen met ...

10 maart 2011

[PROMOTIE](#)

Vredelievende Vrijheidsvrienden!

Dit is een POSITIEVE OPROEP aan al diegenen die de bewustzijnsbeweging een warm hart toedragen.

Kennen jullie de site www.nieuwemedianieuws.nl? Dit is een verzamelsite van de nieuwe media, waaronder Argusoog, met het alternatief nieuws en ...

5 maart 2011 – 21:00 | 1.691 keer bekeken | [71 Reacties](#)

[Sinistere Plaatsen deel 13 – The Bank of America](#)

Duidelijk zichtbaar in de lobby van het hoofdgebouw van de "Bank of America's" zijn een aantal "grievige" fresco's geschilderd, gevuld met occulte symbolen. Maar nog verontrustender is het feit dat deze beelden de gebeurtenissen van ...

3 maart 2011

[Sinistere Plaatsen deel 12 – De Georgia Guidestones](#)

De Georgia Guidestones is een mysterieus monument waarin tien 'geboden' voor een 'nieuw Tijdperk van de Rede' zijn gegraveerd. Het eerste gebod? De wereldbevolking onder de 500 miljoen houden.

1 maart 2011

[Sinistere Plaatsen deel 11 – Illuminati Piramide in Blagnac, Frankrijk](#)

Gelegen in een buitenwijk van Toulouse, staat de "Place de la Revolution" en is waarschijnlijk één van de meest flagrante vertoningen van Illuminati ontwerpen die bestaan: een reusachtige piramide welke zweeft boven een kaart van de wereld.

26 februari 2011

[Sinistere Plaatsen deel 10 – Het Amerikaanse Capitool](#)

Het Capitool is niet zomaar één of ander overheidsgebouw. Het is "het" spirituele centrum van de Verenigde Staten. Haar structuur, haar kunst en haar symbolen maken allemaal de grote betekenis van geheime broederschappen...

24 februari 2011

[Sinistere Plaatsen deel 09 – Temple Square, Utah](#)

Gelegen in het hart van Salt Lake City, Utah, is Temple Square het geestelijke, culturele en administratieve centrum van het Mormoonse geloof. Dit terrein van tien hectare omvat een tempel, een koepelvormige tent, talrijke gebouwen...

22 februari 2011

[Sinistere Plaatsen deel 08 – Israëlische Hooggerechtshof](#)

Het Hooggerechtshof van Israël is de creatie van één elite-familie: de Rothschilds. In hun onderhandelingen met Israël, hebben ze besloten om het gebouw te doneren onder drie voorwaarden...

19 februari 2011

[Sinistere Plaatsen deel 07 – Top 5 Slechtste 9/11 Gedenktekens](#)

9 / 11 gaf de inspiratie voor een groot aantal monumenten, die verspreid liggen over heel Amerika. Enkelen daarvan geven echter een twijfelachtige bijsmaak, terwijl een enkele andere vreemde occulte symboliek bevatten...

17 februari 2011

[Sinistere Plaatsen deel 06 – Het Manitoba Regeringsgebouw](#)

De vertegenwoordigers van de bevolking van Manitoba nemen hun wetgevingen aan in een wel heel prachtig gebouw, maar weinig mensen realiseren zich echter dat het volledig gebaseerd is op occulte en maçonnieke principes.

15 februari 2011

[Wie is Peter Joseph – De man achter de Zeitgeist beweging](#)

In het najaar van 2009 ben ik in staat geweest om Peter Joseph, de maker van de drie Zeitgeist films en oprichter van de Zeitgeist Beweging in zijn huis te interviewen.

8 februari 2011

[Sinistere Plaatsen deel 02 – Het Europese Parlemen](#)

Sinds de voltooiing ervan op 14 december 1999, heeft het EU-parlementsgebouw de wenkbrauwen van menigeen doen laten optrekken met vragen met betrekking tot de structuur ervan.

6 februari 2011

[Sinistere Plaatsen deel 01 – Internationaal Vliegveld Denver](#)

Een apocalyptisch paard met gloeiende rode ogen verwelkomt de bezoekers? Gezien. Nachtmerrieachtige muurschilderingen? Gezien. Vreemde woorden en symbolen verwerkt in de vloer? Gezien. Gargoyles (Waterspuwers) zittend in koffers? Gezien.

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.

