

Update voor de maand mei



BEURS VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Spreuk van de maand:

Als je denkt dat alles tegenzit, denk dan opnieuw.

Indiaans spreekwoord

Lieve lezers, veel plezier bij het lezen van deze nieuwsbrief

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

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

- [een link](#) - Documentaire stelt HPV vaccinatie in helder daglicht
aankomende donderdag 19 mei om 23.00 uur bij Human TV Nederland 2
- [een link](#) - Bijnieruitputting: de luidruchtige, stille epidemie deel XVII, door Mike Donkers
- [een link](#) - Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?
- [een link](#) - Degenen die werken met energie van Licht en Liefde
- [een link](#) - Wierook; offer voor de goden
- [een link](#) - Voeding Supplement
- [een link](#) - Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes
- [een link](#) - Mindfulness tip van Maria

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

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

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

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

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

zaterdag 11 juni en zondag 12 juni Open Weekend bij de Zonnetuin

Centrum voor biologisch-dynamisch tuinieren

Beide dagen is de tuin van 09.00 tot 17.00 uur te bezoeken.

Guurtje Kieft stelt jaarlijks haar 'levenswerk', de prachtige ronde moestuin, boomgaard, en natuurlijke siertuin open voor publiek.

Dagelijks werkt zij met de kosmische krachten, de engelenhiërarchiën en de aardse krachten, de natuurwezens.

Zaterdag 11 juni is er een grote EKO tuinmarkt, biologische catering en muziek. Verder is er verspreid over het 4 ha grote terrein een kunstroute en vertelt Anje Robertson verhalen op de Zonnetuin.

De toegang is gratis.

GSM en honden zijn niet toegestaan!

Zaterdags is er tevens een grote ecologische tuinmarkt en een kunstroute op het 4 hectare grote terrein. Ook is er gedurende dit weekend biologische catering aanwezig.

De tuin is gelegen aan de noordwestzijde van Alkmaar tussen het Noord-Hollands Kanaal en de Ringweg West. Adres: Volkstuincomplex ATV de Rekere, Helderseweg (naast nr. 63), Alkmaar. Buiten de open dagen is de tuin alleen op afspraak te bezoeken, zie: rondleidingen.

Meer informatie bij Guurtje Kieft: 072 - 5159 456.

Hoe te bereiken

Auto: Via de westelijk randweg (Steve Bikoweg) ter hoogte van het golfterrein afslag Sluismolen, Koedijkervlotbrug, eerste afslag rechts, na 300 meter zie je de poort van het volkstuincomplex.

Openbaar vervoer: Centraal Station Alkmaar, bus 151/157 (elk half uur), uitstappen bij halte Voltastraat, oversteken en nog zeven minuten langs de Helderseweg doorlopen tot de poort van het volkstuincomplex.

Te voet vanaf het station Alkmaar: ongeveer 20 minuten lopen. Het station uit naar links, einde Stationsweg weer links, de linkerkant van de Helderseweg aanhouden tot de poort van het volkstuincomplex.

'Het juiste moment' de Werkagenda voor het land en de tuin 2011 geschreven door Guurtje Kieft is nu met korting te koop!

Overzichtsexpositie 5 jaar Mystiek Moment.

Sinds juni 2006 hebben de Zaanse fotografen Annemieke Loots en Jan Willem Verkerk hun permanente wisselexpositie **Mystiek Moment**. Elke maand hangen er in de etalage van J&W fotoservice op de Gedempte Gracht in Zaandam 2 foto's van een magisch, spiritueel of bijzonder plekje dat zij ooit bezocht hebben. Het is de bedoeling om de mensen even stil te laten staan bij de schoonheid en stilte die zo dichtbij is. De plekken die tot nu toe aan bod zijn gekomen zijn Nederland, Duitsland, België, Malta en Engeland. De onderwerpen variëren sterk. Bijzondere natuurgebieden, oude kastelen, spookplekken, maar ook oude heidense bronnen. Er is een groot scala voorbij gekomen.

Uit de expositie is ook het boek **Mystieke Plekken**, Bijzondere plaatsen in Nederland, België en Duitsland voort gekomen. Niet alleen het boek is uit de expositie voortgekomen. Ook geven Annemieke en Jan Willem lezingen over **Mystieke Plekken** en desgevraagd zijn er ook excursies mogelijk naar een bijzondere plek. Zelfs in Engeland worden zij gevraagd om rondleidingen te geven.

Juni aanstaande bestaat **Mystiek Moment** de expositie 5 jaar! Er zijn dan 50 exposities geweest met allemaal een eigen karakter. Vaak dichtbij, soms wat verder weg. Om 5 jaar **Mystiek Moment** te vieren hebben Annemieke en Jan Willem een overzichtsexpositie samengesteld van de afgelopen 5 jaar. Er is een (moeilijke) keuze gemaakt voor de te exposeren foto's. Het zijn er tenslotte zoveel geweest. Echter zijn zij er in geslaagd om een fraaie collectie samen te stellen en deze te exposeren. Met deze overzichtsexpositie hopen zij nog meer mensen bij **Mystiek Moment** te betrekken.

Speciaal voor deze expositie hebben Annemieke en Jan Willem besloten om de foto's alleen deze maand voor slechts 17.50 euro te verkopen. Dit geldt alleen voor de expositiefoto's van de afgelopen 5 jaar. Het formaat van de foto's is 30x45 cm. De prijs is zonder passe partout en lijst. Voor een meerprijs kan een passe partout geleverd worden. Er is van de meeste expofoto's slechts één exemplaar beschikbaar dus als je een specifieke foto wilt, moet je snel reageren. Een overzicht van de afgelopen 5 jaar is in te zien bij de Bieb.

Op **vrijdag 3 juni is er van 18.45 tot 20.00 uur** een informele opening met een hapje en een drankje.

De expositie is te zien in de Bieb, Heiligeweg 170, 1561 DM Krommenie.

Annemieke Loots en Jan Willem Verkerk

Natuurlijk kunt u ook met ons contact met ons opnemen onder telefoonnummer 075 - 6351227 of 06 - 55903375

Voor meer informatie over **Mystiek Moment** verwijzen wij ook graag naar onze website: www.mystiekmoment.nl

Open Avond Ecodorp Wieringerdorp

Hoofdthema's van ecodorpen zijn gemeenschap, spiritualiteit en duurzaamheid. De omvang van Ecodorp Wieringerdorp is ± 10 ha. waar ongeveer 150 volwassenen en kinderen wonen in plm. 100 huizen met kleine bedrijven en een tuinderij. Voor Ecodorp Wieringerdorp is een driejarig traject van gemeenschapsvorming voorzien. Na de Open Avond kan men zich hiervoor opgeven.

Ecodorpen hebben antwoorden op de crises waarin we ons nu bevinden. In drie PROclamaties zijn die samenvattend weergegeven. Centraal hierin is, naast de bouw van ecodorpen, een nieuwe toekomst van de drie maatschappelijke domeinen publiek, politiek en privaat. Of anders gezegd een nieuwe bestuurs- en gespreksvorm resp. triocratie en het vredegesprek. Of: een nieuwe inhoud geven aan de begrippen vrijheid, gelijkheid en broederschap. Ecodorpen zijn proef- en voorbeeldprojecten voor de nieuwe samenleving tijdens en na de crises.

Stichting PRO wil beginnen met de bouw van een earthship, de aanleg van een camping voor proefwonen en de bouw van vijftien woningen. Een earthship is een zelfvoorzienend gebouw, gemaakt van oude autobanden, aarde, leem en afvalmateriaal. Het water wordt gezuiverd door planten. Wind en zon zorgen voor energie en verwarming. Een earthship is het meest duurzame gebouw ter wereld. Ecodorpen zijn ook de meest duurzame dorpen ter wereld. Ze dienen o.a. als voorbeeld voor Transition Towns, waarvan er in enkele jaren al honderden initiatieven zijn ontstaan. Een ecodorp is a.h.w. een volledig getransitioneerd dorp. Wat betreft ecodorpen gaat het om duizenden over de hele wereld. Helaas nog niet in Nederland.

De Open Avond wordt gehouden op donderdag 19 mei 2011 bij Peggy Verkooij, Wieringerrandweg 4, Slootdorp, 06 134 130 11, van 19.00 - 22.00 uur.

Opgave via info@pro-werelddorp.nl Voor meer informatie: www.pro-werelddorp.nl

UITNODIGING OM EEN BAANBREKEND INITIATIEF (met TV REGISTRATIE) BIJ TE WONEN

19-05-2011

It's Happening!

Op 19 mei 2011 vindt een uniek initiatief plaats in de Stadsgehoorzaal te Vlaardingen. Om 14:00 uur wordt de aftrap gegeven van het internationale 'It's Happening' project om wereldwijd met miljoenen mensen op weg naar 2012 van uit het hart te verbinden. De wereld is in een rap tempo aan het veranderen. Jarenlang heeft de ratio de hoofdrol gespeeld. De tijd is aangebroken om nu de regie in handen van het hart te leggen. Met andere woorden: kiezen voor datgene waar jij gelukkig van wordt. Waardoor samenwerking niet meer gebaseerd is op compromissen maar zijn basis vindt in de unieke kracht en passie van ieder individu.

Wat is het doel?

Wereld wijd mensen aansporen om zich vanaf nu te committeren er alles aan te doen om oude overtuigingen waarop hun doen en laten gestoeld is, aan het licht te brengen en te transformeren. Hierdoor wordt het liefdevolle zelfbewustzijn vergroot en kan het collectieve bewustzijn verder groeien. Dit zal op 12-12-12 nog eens extra voelbaar zijn. Op deze dag zullen over de hele wereld miljoenen mensen, vanuit dezelfde intentie, op alle mogelijke manieren met elkaar verbonden zijn en de eenheid in het collectief vergroten.

Hoe doen we dit?

Iedere maand wordt vanuit Nederland een inspirerend programma geproduceerd dat wereldwijd wordt uitgezonden. Dit is een ondersteuning en stimulans om mensen er toe aan te zetten om vanuit hun eigen essentie en vanuit liefde samen te werken. Deze programma's kunnen op afstand worden gevolgd maar ook live worden bijgewoond. De eerst komende zal op 19 mei, in Vlaardingen, plaats vinden.

Naast veel mooie mensen, wordt dit initiatief ook ondersteund door een online community waar je elkaar kan ontmoeten om uit te wisselen en te delen vanuit het hart. Hier kun je brengen en vragen wat je nodig hebt en ontmoeten wie je al wist dat hij/zij bestond maar nog niet kende.

Wie zijn wij?

Bevlogen mensen die hun passie leven en aan den lijve hebben ondervonden hoe de hele kosmos meewerkt als je JA zegt tegen de keuzes van je hart.

Wij zijn levensgenieters, ondernemers, muzikanten, artiesten, coaches, inspirators, auteurs, regisseurs, zangers, televisieproducenten, directeuren, dansers, mediamiek begaafde mensen, songwriters, mentoren, leraren, leerlingen etc.

Iedereen maakt individueel al een verschil, welk verschil maak jij? Wil je het delen? Kom het brengen op 19 mei, want door te delen wordt het verschil welke je maakt groter en inspireer je anderen om ook bij te dragen.

Kom delen en meld je aan op <http://itshappening.nl> EN deel deze uitnodiging in je netwerk, want hoe meer gelijkgestemde zielen, hoe meer vreugde.

Tot 19 mei!!!

Het It's Happening! Team:

Alexander Guzman en Priscilla (Dansers); Carla en Paul vd Veldt (MuziekformatieToBE); Cok van der Lee (Angel Connection); David Berg (Versneller); Evert Jan Beverwijk (Duurzaam tv); Ingolf Kruseman (Vormgever); Lonneke Schapedonk (Festival Producties); Monica Bouwmeester (Blanco); Peter Kroon (Technicus); Ron Stobbe (Levensgenieter); Roy Silos (Cross Border Relations); Sandra Bruinsma (Stadsgehoorzaal Vlaardingen); Tina van Leuven (Innerdelight Coach); Ton Plekkenpol (Quasar); Wilco Verdoold (Innovator).

In Balans op de Floratuin

Zondag 22 mei 2011

Van 11.00 tot 16.00 uur

organiseren Natuurgeneeskunde in Balans en de Floratuin een spirituele beurs.
Deze wordt gehouden op de Rijksweg 85,
1787 PK te Julianadorp.

Gratis toegang!

Rina Akkermans, waarnemingen met schilderijen of kaartlegging. www.levenssleutel.nl

Rana Dieleman, ayurvedische hoofdmassage. www.aranaorigina.nl

Mireille Hovius, schoonmaakartikelen en meer. www.optidee-lifestyle.nl

Mathijs Lorwa, paranormale gaven. www.natuurgeneeskundigemathijslorwa.com

Titania Perotti, handmassage. www.purenaturalskin.nl

Yvonne Riemens-Rol, natuurgeneeskundig therapeut. www.natuurgeneeskundeinbalans.nl

Ellen Rigter, medium, foto's, handlijnen. www.ellenrigter.nl

Manon Raimond, healing, animalmediation en psychodynamica. www.thaleia-healing.nl

Tonny van Zwol, voetreflextherapeut. www.devlinderbron.nl

Edelstenen, 2e handsboeken, spirituele schilderijen, creatief met wol

Op een ontspannen manier zelf kijken wat spiritualiteit en bewustwording voor jou kan betekenen.

22 mei is er weer een open dag in de Moriaan, Warmenhuizen met niet alleen healingen, aurareadingen en lezingen maar er zijn dit keer ook medewerkers aanwezig waar je op je gemak eens mee kunt praten. Misschien loop je met een probleem of vraag rond en wil je die eens delen met een spiritueel denkend persoon.

De dag begint om 10.30 uur en eindigt om 16.30 met een groepshealing.
Gedurende de hele dag kun je een aurareading of healing van een half uur ondergaan.
Eén healing of reading is bij de entreprijs (6 euro) inbegrepen.
Als je een 2e behandeling wilt kost dit 5 euro extra. Voor de gesprekken hoef je niet extra te betalen. Je kaartje blijft de hele dag geldig.

Tevens zijn er zijn 3 korte lezingen

-12.30 uur: Gerrie Moot over beeld- en taaldenken. Beelddenken hoort bij mensen. Ieder mens wordt als beelddenker geboren. Beelddenken is denken in beelden en gebeurtenissen. Beelddenkers zijn visueel, ruimtelijk ingesteld. Tijdens deze korte presentatie wordt er kort uitleg over Beelddenken en ook over Taaldenken gegeven. Op scholen en het bedrijfsleven krijgt dit begrip gelukkig steeds meer de aandacht. Op welke manier denk jij? Gerrie Moot is trainer en social worker. www.mootivatie.nl

-13.00 uur: Monique van Pappelendam over iriscope. Uit de ogen kun je heel veel informatie halen over de persoon die voor je zit. Kennis over lichamelijke gesteldheid en te verwachten zwakten in het systeem, maar ook over het type mens, de emoties die bij deze persoon horen. Alleen de kleur van de ogen zegt al zoveel over de persoon. Er bestaan blauwe, grijze, blauwgrijze, bruine en een mengkleur van bruine ogen. Groene ogen bestaan niet! Hoe kan dat nu, zie ik je denken? Die en die hebben toch echt groene ogen. Monique van Pappelendam is natuurgeneeskundige en iriscopiste. www.mvanpappelendam.nl

-13.30 uur: Ellen Benschop over de ziel en 2012. De wereld schudt flink op zijn grondvesten. Mensen worden voor heftige keuzes gezet. Wat heeft onze ziel hier mee te maken en het magische jaartal 2012?
In deze lezing een korte uitleg over wat er gaande is op aarde en met de mensheid.
Ellen Benschop is spiritueel begeleider en thètafacilitator. www.aquari-el.nl

Voor verdere informatie: Aquari-el, 0226-316038.

29 mei Wandeling over het strand met aanwezigheid van een life coach

Wandelen is bij uitstek een manier om in beweging te komen.
Niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk kom je tijdens een wandeling in beweging.

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

Wilt u:

1. In een groep wandelen, maar geen diepe gesprekken?
2. Sportief in de buitenlucht genieten van de natuur?
3. Nieuwe mensen leren kennen?
4. Uw ideeën of plannen bespreken?
5. Uw hart luchten?
6. Discussiëren, of filosoferen?

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

De bijdrage: €5,- per persoon

inclusief koffie, thee of warme chocolademelk.

Voor opgave of meer informatie kunt u terecht bij

Joke Oosterbeek 06-44993248/Marcel Oosterbeek 06-44993240

of mail naar wandeling@marceloosterbeek.nl

LEZING: 'NIEUW LICHT OP BEWUSTZIJN'

Nieuwe inzichten in zingeving en betekenis van ons leven

Door Eric Huysmans

Spiritueel schrijver en coach Eric Huysmans vertelt op pakkende wijze over zijn nieuwste boek dat een helder en in veel gevallen 'nieuw' inzicht geeft in de **zingeving** en **betekenis** van ons leven. Hij openbaart een andere werkelijkheid dan die we kennen. Een werkelijkheid die zich uitstrekt over meerdere werelden of dimensies. In iedere wereld is alles exact wat het lijkt, maar daarbuiten strekt zich een veel grotere realiteit uit waarin het bewustzijn zich ontwikkelt in talloze materiële vormen. Wij mensen zijn slechts één vorm en wij evolueren naar een steeds hoger bewustzijn.

Onze evolutietocht is veel langer dan wetenschappers aannemen. In deze lezing neemt Eric je graag mee op de lange weg die wij als 'human beings' hebben afgelegd. En nog af te leggen hebben. Velen verwachten dat wij in 2012 een zogenoemde '**kwantumsprong**' zullen maken naar **eenheidsbewustzijn**. Maar er bestaan diverse definities en niveaus van dit veel gebruikte begrip. De sprong die wij nu kunnen maken is het bereiken van **liefde** en acceptatie voor alles wat er is.

Aan de hand van de beroemde spirituele Maya-kalender zal Eric - erkend specialist in deze materie - laten zien waar wij nu staan in deze ontwikkeling. We zijn inmiddels in het laatste jaar van deze kalender beland. Sinds 9 maart 2011 is het ontwikkelingstempo weer met een factor 20 versneld en zijn we de laatste zogenoemde "onderwereld" ingegaan. In deze lezing worden hulpmiddelen aangereikt om **soepeler** mee te kunnen gaan in de huidige ongekend stormachtige ontwikkelingen.

De avond wordt afgesloten met een **Oneness Blessing** (of Deeksha). Dit is een energieoverdracht die de transformatie naar eenheidsbewustzijn ondersteunt.

Eric Huysmans coacht via zijn bedrijf [SensAbility](http://SensAbility.nl) in Breda mensen in hun persoonlijke en spirituele ontwikkeling. Hij schrijft regelmatig artikelen in het tijdschrift 'Spiegelbeeld': een onafhankelijk tijdschrift voor spiritualiteit, wetenschap, gezondheid & milieu. Nu ook in het aprilnummer heeft hij een interessant artikel geschreven over de MAYA-KALENDER. Bovendien heeft Eric twee boeken geschreven: 'Stairway to Heaven' en 'Licht op Bewustzijn'. Deze kunnen in de pauze of na de lezing aangeschaft worden.

NB: Deze lezing wordt op gevoelige & humoristische wijze ingeleid door lofdichter Bo Baden. Bovendien wordt Eric voor de lezing en in de pauze 'live' begeleid door de bijzondere **pianoklanken** van Mark Kirkenier.

Wanneer?

Op vrijdagmiddag 1 juli 2011

Locatie: 'De Zwarte Schuur', Eeuwigelaan 7, Bergen N.H.

Tijdstip: 15 uur tot 18 uur (zaal open om 14 uur)

Vergoeding: 17,50 euro inclusief 19% BTW

Over te maken op rekeningnr. 32.77.05.353, H.M. Borst (Rabobank Bergen) onder vermelding van: Lezing Eric Huysmans.

Aanmelden?

Stuur svp een email naar ilonaborst@hotmail.com

Donderdagavond 26 mei gezondverstandavond bij Bel-Vita aan de Noord 84 A Schagen.

Aanmelden via email : info@bel-vita.nl of 06-22365771.

Themalezing: Voeding... of vulling?

Het gaat over wat ons lichaam nou kan en doet met dat wat we eten. Door niet dát te eten en te drinken waar ons lichaam om vraagt fop je je systeem. Je krijgt wel vulling binnen, de honger is gestild en je maag is gevuld, maar het voedt je niet! Je lichaam protesteert met signalen en ziekte is het gevolg.

Bijzonder leerzaam voor hen die willen weten hoe ziekte kan ontstaan door verkeerde voeding en andere invloeden. Wat doet ons lichaam met (foute) voeding en hoe we bedonderd worden door de voedselindustrie. We onderzoeken voedsel-etiketten en elke aanwezige wordt getest op een allergeen (voedingsmiddel o.d.), functie van mineralen en vitaminen, aanmaak van hormonen, wanneer ben je verzadigd, belastingen, belagers, overgewicht anders bekeken, vage ziektebeelden, ADHD/Autisme, alzheimer/parkinson, depressie, allergie, de functie van de darmen, lever en alvleesklier en verstoringen, etc.

Vanaf 19.30 bent u welkom, om 20.00 uur wordt gestart. De avond wordt onderbroken voor een koffie of thee pauze en duurt tot ca 22.00 uur. Aan het einde van de lezing is er een rondvraag. De entree is E 10,00 excl koffie of thee a E 0,50.

Agenda Gezond verstand avonden:

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

Voorschoten 18 mei. Gezond verstand heeft de toekomst. (wat zijn de invloeden van voeding, vaccins, Ritalin etc. **Anneke Bleeker**)

Nibbixwoud 19 mei. Groente en fruit als levensmiddel. (Spreker is **Roland Groskamp** van www.tuingoedbonater.nl)

Purmerend 19 mei. De waarheid en leugens over cholesterol. (Informatie juist ook voor wie hier niets mee te maken heeft **Anneke Bleeker**)

Groningen 20 mei. Water... Je bent niet ziek je hebt dorst. (**Guido van Mierlo**, boek geschreven zie: www.succesboeken.nl en Guido's eigen site: www.vrolijkweezien.nl)

Winsum 24 mei. Water... Je bent niet ziek je hebt dorst. (**Guido van Mierlo**, boek geschreven zie: www.succesboeken.nl en Guido's eigen site: www.vrolijkweezien.nl)

Nederweert 24 mei. Waarom eet je biologisch? (Dennis Vervlossen)

Weesp 24 mei. Eenmalige lezing. Gezond verstand heeft de toekomst! (Hoe gaan wij om met onze vaccinaties, voeding en andere invloeden? **Anneke Bleeker**) Informatie link hieronder en op de agenda. www.gezondverstandavonden.nl/

Anna Paulowna 25 mei. De waarheid en leugens over cholesterol. (Informatie juist ook voor wie hier niets mee te maken heeft **Anneke Bleeker**)

Schagen 26 mei. Voeding?... Of vulling? (**Linda Hagenaars**)

Milsbeek 30 mei. Gezond verstand heeft de toekomst. (Hoe gaan wij om met onze vaccinaties, voeding en andere invloeden? **Anneke Bleeker**)

Zwolle 31 mei. Groenten kweken als medicijn. (**Frodo en Piet Dekker** www.heidevlinder.nl)

Alkmaar 7 juni. Kanker als probleem c.q. oplossing voor het lichaam? (**Fred Zondervan**. www.fredzondervan.nl)

Valkenswaard 7 juni. Worden we gedraaid, gemanipuleerd of verleid? (**Luisa Stoop**)

Sittard 8 juni. Bianca Kruitz, Meesterherboriste, zal wandelen met de groep door de natuur en vertellen over eetbare planten. *Eten uit de natuur is de overtreffende trap van biologisch eten!*

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.

Het is raadzaam eerst een informatieve avond/middag gevolgd te hebben om niet helemaal blanco hierin te staan. Zie bovenstaande site voor meer informatie: kijk, lees en informeer jezelf en daarna ben je van harte welkom.

*Nieuwsgierig? Zin om daarbij te zijn? Volgende keer staat op zaterdag **18 juni** gepland.*

Casper Rutten zal deze zaterdag ook aanwezig zijn.

*Voor opgeven of nadere gegevens: Dick Kam.
amstelveen@gnm-nl.be.*

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

Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar.

Verzamelde nieuwsberichten

De prik en het meisje

Documentaire stelt HPV vaccinatie in helder daglicht

BERGEN - Human TV zendt aankomende donderdag 19 mei om 23.00 uur op Nederland 2 de documentaire 'De prik en het meisje' uit. Het verslag gaat over regisseuse Maartje Nevejan die als moeder van een twaalfjarige dochter worstelt met de keus tussen wel of niet laten vaccineren van haar dochter tegen het HPV virus, het veelbesproken middel tegen baarmoederhalskanker. Ook laat Nevejan haar twijfels zien; wie kan ze vertrouwen omtrent deze keuze?

Het nationale vaccinatieprogramma tegen het HPV virus in 2009 mislukte. Talloze ouders en hun dochters van twaalf jaar weigerden de vaccinatie; er ontstond een enorme maatschappelijke (internet)discussie over noodzaak ter voorkoming van baarmoederhalskanker op latere leeftijd versus alle mogelijke gevaren en consequenties van inenting. Wat in de documentaire begint als een onderzoek naar *facts and figures*, ontwikkelt zich al snel naar een meer emotioneel niveau, waarin de regisseuse in het reine probeert te komen met leven en dood en alles wat daar tussenin zit.

Nevejan benaderde en interviewde voor- en tegenstanders van het HPV-vaccin. De Bergense Anneke Bleeker, die zich sinds begin 2009 vastbijt in dit onderwerp - en vaccinaties in het algemeen -, heeft een bijdrage in het programma. Aanleidingen waren onder andere het boek dat zij had geschreven: *Wat je niet verteld wordt over vaccinaties* en haar website www.verontrustemoeders.nl waar zij deze onderwerpen uitgebreid onder de loep neemt. "Mijn doel is mensen verder te laten kijken dan hun neus lang is en de weg wijzen naar meerdere informatiebronnen dan die van het RIVM en de GGD. *Baat het niet, schaadt het niet* is in het geval van vaccineren niet van toepassing", aldus Bleeker.

Bijnieruitputting: de luidruchtige, stille epidemie deel XVII

De bijnieren en de zon

Behalve voeding en orgaanconcentraten is de warmte en het licht van de zon zeer helend voor de bijnieren. Wat goed is voor je kan door verzwakking echter extreem negatief uitwerken. Bij bijnieruitputting speelt vaak een overgevoeligheid voor licht en warmte. Heb je je ooit afgevraagd waarom sommige mensen opgefokt raken, op het agressieve af, als het weer warm en drukkend is? Bijnieruitputting. Enig idee waarom sommige mensen zo lichtgevoelig zijn dat ze zelfs op een bewolkte dag nog het liefst een zonnebril zouden opzetten? Bijnieruitputting. Het is dan ook raadzaam bij bijnieruitputting om zonlicht en -warmte niet te mijden, maar je blootstelling eraan langzaam op te bouwen.

Nu weet je meteen waar de zogeheten zonne-allergie vandaan komt. En denk ook aan huidkanker veroorzaakt door de zon. Waarom krijgt de zon de schuld? Je denkt toch niet werkelijk dat de oermens hoestend en proestend van de hooikoorts door de steppe liep, om aan het eind dood neer te vallen van de huidkanker doordat hij zo lang in de zon had gelopen? Je denkt toch niet dat hij een zonnebril droeg? Het feit dat dit soort zaken voorkomen in onze moderne wereld geeft aan in hoeverre we verzwakt zijn. Bijnieruitputting speelt hier een grote rol in. Wat ook meespeelt zijn hoge cortisolwaardenes voorafgaand aan bijnieruitputting (de weerstandsfase), waardoor de huid dunner wordt.

Een andere oorzaak van overgevoeligheid voor de zon zijn de zwaar bewerkte meervoudig onverzadigde plantaardige vetten als zonnebloemolie en maïsolie waarin we bakken en braden en de plantaardige 'boters', de margarines, halvarines, minarines of hoe ze ook mogen heten, die we op ons brood smeren, boordevol geharde vetten (transvetten). De wanden van onze cellen, dus ook onze huidcellen, bestaan voor de helft uit verzadigd vet. Verzadigd vet verstevigt deze celmembranen en dat wat tegenwoordig voor bakvet en boter moet doorgaan doet het tegenovergestelde. Dit verandert de samenstelling van de celmembranen, waardoor we ook gevoeliger worden voor de zon.

De bijniere en huidklachten

Het kan niet vaak genoeg gezegd worden: verzadigde vetten zijn van groot belang voor de organen, het zenuwstelsel en de lichaamcellen. De huid als grootste orgaan is iets waar we zuinig op moeten zijn, het is onze eerste verdediging tegen ongewenste indringers van buitenaf. De vetoplosbare vitamines spelen hier een grote rol in, met name vitamine A. Een van de grootste verbruikers van vitamine A is de schildklier. Weston Price constateerde dat de gemiddelde Amerikaan in de jaren 1930 maar liefst tien keer zo weinig vetoplosbare vitamines consumeerde als de natuurvolkeren die hij over de hele wereld bestudeerde. Wat zullen de tekorten nu wel niet zijn?

Vitamine A gaat overigens samen met vitamine D in een ideale verhouding van 10 tot 1. Tot aan de oorlog hoorde levertraan er gewoon bij. Lekker was het niet, maar iedereen beseftte dat het noodzakelijk was voor een goede gezondheid. En laat levertraan nu net de juiste verhouding vitamine A tot D bevatten en daarnaast de lange-keten omega-3 vetzuren EPA en DHA. Ook at men voor de oorlog orgaanvlees zoals lever, hart en nieren en daarnaast roomboter en eieren en men dronk rauwe melk. Dit zijn allemaal belangrijke bronnen van vitamine A en D.

Vitamine D vind je overigens niet alleen in voedsel, maar ook in zonlicht. En zonlicht is extreem helend voor de bijniere. Maar daar heb je wel een gezonde huid voor nodig. Een huid die overgevoelig is voor de zon kan overduidelijk het zonlicht niet goed opnemen. Daarnaast heb je cholesterol nodig om het zonlicht om te zetten in vitamine D. Eieren zijn een uitstekende bron van vitamine A en D en cholesterol. Wist je trouwens dat vitamine D geen vitamine is maar ook een hormoon en dat er een regelrechte epidemie plaatsvindt van vitamine D-tekort, die onder andere verantwoordelijk is voor botontkalking en kanker?

Acne, eczeem, psoriasis, wratten, het zijn allemaal uitingen van huidproblemen. Sommigen leggen de schuld bij schimmels. Schimmels zijn een symptoom van dysbiose, verstoorde darmflora. Anderen zien dergelijke huidklachten als een soort goedaardige huidkanker. Weer anderen zoeken het bij een tekort aan vitamine A.

Naast het feit dat we te weinig vitamine A via onze voeding binnenkrijgen, kost het veel vitamine A en schildklierhormoon om ontstekingsprocessen en eiwitrijke voeding zonder ondersteunende vetten voor de vertering te bolwerken.

Broda Barnes hierover in zijn boek *Hypothyroidism: The Unsuspected Illness* uit 1976:

Klaarblijkelijk verbruikt een voedingspatroon dat hoog is in eiwitten beschikbare schildklierhormonen. Twee studies in de medische literatuur geven aan dat overmatige eiwitten de basale stofwisseling verlagen.

Een dergelijke negatieve uitwerking bespeurde hij niet bij voeding die hoog was aan vetten:

Ter verdediging van voeding met veel vet is het de moeite waard om de ervaring van een cardioloog uit New York te vermelden. Hij had veel hartpatiënten die moesten afvallen en hij had maar één dieet dat bestond uit een half pond vet vlees drie keer per dag. Zijn patiënten verloren niet alleen op succesvolle wijze gewicht maar ze ervoerden geen nadelige effecten en hun hartfunctie verbeterde.

Hormonale ondersteuning en de juiste voedingsstoffen kunnen uitkomst bieden bij huidklachten. Het is bekend dat trage schildklierwerking tot puffigheid van het gezicht kan leiden veroorzaakt door slijmvorming, vandaar dat de oorspronkelijke naam voor trage schildklierwerking 'myxoedeem' was (myx = slijm; oedeem = zwelling). Daarnaast is bekend dat trage schildklierwerking een schubachtige huid kan veroorzaken. Bijnieruitputting werkt weer een trage schildklier in de hand en zo is het cirkeltje letterlijk weer rond.

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

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

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

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

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

Wat is je plek in de wereld

Als je geboren wordt heb je een plek in het gezin, in de familie, in het dorp/in de stad een plek in de wereld. Als je binnen het gezin zonder het bewust te zijn in een rol geduwd wordt die niet staat voor *jouw* plek in de wereld kan dat onderhuids voor onrust zorgen. Voor een kind is het leven zoals het is en kunnen bij het opgroeien irritaties ontstaan die hierin de oorsprong vinden. Zo heeft ieder kind zijn plek binnen het gezin en recht op zijn plek binnen het gezin.

Als voorbeeld: Je bent kind van gescheiden ouders en je moeder bespreekt volwassen onderwerpen met je, dan wordt je onbewust in de rol geduwd van een volwassen partner. Dit kan zo geleidelijk aangaan dat je als kind niet bewust bent dat je geen kind kunt zijn. Heb je dit inzicht dan kun je hiermee aan de slag en verder met jouw leven als je daarvoor kiest.

-Een kind heeft het recht om kind te zijn, in hoeverre ben jij als ouder in staat, jouw problematiek afzijdig te houden van je kind?-

Maar ook kan het zijn dat je iets uit je verleden mee neemt in het nu, wat voor de ander niet meer speelt. Een voorbeeld is het programma Gepest op RTL 4: Hierin komen voorbeelden naar voren waarbij de pester of diegene die gepest worden door hun oud-klasgenootjes niet meer zo worden herkend of zijn zij gegroeid en ervaren de situatie niet meer als zo danig. Dus als jij een emotie vasthoudt en je je schuldig voelt, blijf jij met dat gevoel zitten: door met een andere bril naar jezelf te kijken en naar de situatie kun jij je gevoel veranderen en dus de situatie anders benaderen en beoordelen, dat kan op elk moment van de dag. Wat is nu je plek in de wereld?

Zo gezien is een plek in de wereld meer dan alleen je plek binnen het gezin. Wat is jouw plek in de wereld, wat wil je met je leven? En hoeveel heb je zelf in de hand om dit te realiseren?

Van het weekend heb ik weer een mooi gesprek gehad met een jongere. Eén en al lof hoe deze jongere tegen het leven aankijkt en de dingen verwoord. Deze jongen is een mooi voorbeeld hoe om te gaan met zijn eigen onzekerheid. Hij zei me te weten wat hij wil maar legt hierin zijn toekomst nog niet vast. Chapeau!

Denkend aan mijn jongere jaren: zekerheid... Wat is zekerheid. Het leek of iedereen wist hoe de wereld in elkaar stak, was ik dan echt de enige die er niets van begreep? En nog steeds niet. Hoeveel mensen durven dat toe te geven? Uiteindelijk kijken we allemaal vanuit onze eigen perceptie naar de wereld en zijn daarvan uit op zoek naar het vinden van onze eigen oplossingen naar onze eigen waarheid. Dat kan wel heel anders zijn dan de werkelijke waarheid. Hoeveel mooier is het om onze kwetsbaarheid te tonen en te merken dat er achter ons masker een ander leven kan zijn. In een persoonlijk gesprek blijkt vaak dat we ook de pijnlijke emoties bij de ander in ons eigen leven herkennen.

Ben jij wat je wilt en waar je wilt zijn? Hoe ben jij tot inzichten gekomen?

Het kan zijn door gesprekken, door gebeurtenissen mee te maken (hoe subtiel soms ook, die herhaaldelijk in je leven voorkomen) of bij een ander te herkennen, door om hulp te vragen, of door gebruik te maken van hulpmiddelen als bijvoorbeeld kaarten te leggen.

Hulp vragen kan zijn door specialistische hulp of door bijvoorbeeld gebruik te maken van het energie veld, waarmee we met elkaar verbonden zijn.

We kunnen een medium vragen om als doorgeefluik te dienen om inzichten te kunnen krijgen of contacten te kunnen leggen met hen die niet meer onder ons zijn. Doordat hun energie blijft kunnen zij ons op een andere manier helpen.

Hoe ver mag je hierin gaan, wat is nog zuiver en wat is goed.

Hier is geen pasklaar antwoord op te geven. Alleen: leer jezelf kennen en blijf bij je gevoel.

Heb vertrouwen dat wat er gebeurt goed is voor jou.

Dat wil dus niet zeggen dat dat altijd positief hoeft te zijn, soms leer je meer van de hobbels en bobbel.

Uiteindelijk weten we niet of de informatie die bij een channeling wordt doorgegeven zuiver is, want met welke intentie wordt dit doorgegeven en van wie komt dit af en hoe kunnen wij weten of dat juist is, of is dat onze interpretatie?

Dit klinkt misschien zweverig, maar: *zo boven zo beneden.*

Wij worden ook door allerlei informatie misleidt, van reclames is dat herkenbaar. Het gekke is dat we dat accepteren. Blijkt dat een product daadwerkelijk verkeerde informatie geeft (*bijv. bij Yakult wordt gezegd goed te zijn voor de darmen, dit wordt op ander niveau sterk tegen gesproken en zorgt juist dit zoete drankje voor meer klachten, kijk eens naar de e-nummers die in dit drankje zitten*) dan komt deze informatie niet of slecht naar buiten.

Gaan we een stap verder dan verteld de overheid ons ook allerlei leugens, die wij soms moeilijk herkennen.

En ook hiervoor geldt: leer jezelf kennen en blijf bij je gevoel, en kies bewust.

Economie, geld, macht maar ook wijsheid is vaak bepalend welke informatie verspreid wordt. Het leven is dan ook letterlijk en figuurlijk een zoektocht.

Zo zitten wij allemaal in hetzelfde schuitje.

van de site quasarworld.nl/itshappening

In deze nieuwe tijden is het eigenlijk volkomen uit de tijd om terug te vallen op één dimensionaal denken. Het gaat niet om die ene dimensie, noch over de tweede dimensie. De eerste dimensie is bijvoorbeeld "ik heb een product en ga daar wat over zeggen, wie komt er kijken". De tweede dimensie is "ik heb een product en ga daar met een andere partij wat over zeggen wie komt er kijken". De derde dimensie is "ik heb uiteraard een goed product en ga een spirituele of creatieve sessie organiseren waarbij dat product een onderdeel van de inzet is.

" Nog uitdagender is de vierde dimensie "ik ga mensen in een staat van vervoering brengen

waardoor ze ervaren wat ik met mijn product of dienst bedoel, en ik zal daarvoor samenwerken met partijen die ik me nu nog niet voor kan stellen en ik noem dat co-creatie. De laatste vorm is beter bekend als 4th economics. Om deze staat te bereiken en eventueel naar een vijfde dimensie te migreren moeten we "transparant", ja zelfs in een staat van "verlichting" zijn. We moeten onszelf kunnen uittillen boven het banale financiële gewin. We moeten allang begrijpen dat een onderneming een organisatie is waar geld in om gaat en een plus moet worden gedraaid om in de huidige economische structuur te overleven. We moeten het uittillen boven het doen van beloftes in de vorm van reclames naar de buitenwereld, die we soms niet eens kunnen nakomen. We stappen hier een wereld van bewustzijn binnen waarin we mensen deelgenoot maken van ons wezen. Wat we werkelijk bedoelen, wie we werkelijk zijn. Transparant. Eerlijk. Authentiek. De vijfde economische golf is nog nauwelijks voor te stellen, dus laten we het even houden bij de groei van de huidige 3e economie naar de 4e golf.

Spiritueel gezien wordt gezegd dat we naar een eenheid toegaan. Durven we ons zelf hierbij los te laten? Mijn wens zou zijn, teruggaan naar kleinere woon gemeenschappen, zelfredzaam zijn waar iedereen open en eerlijk zonder dubbele agenda's en transparant met elkaar om te kunnen gaan. Waar liefde en respect de hoofdrol spelen. Maar dan toch, zodra geld en macht in het spel zijn ontstaan er weer nieuwe hiërarchieën. Dus dan toch: allen één, vanuit dezelfde intentie met elkaar groeien, wordt de oplossing? En vraagt mijn ego dan, wordt ik als persoon dan nog gezien? Wat is mijn plek in de wereld?

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

Ik wens je vele leerzame momenten toe!

Joke Oosterbeek

Beste mensen; degenen die werken met energie van Licht en Liefde,

Een oproep is uitgegaan van John Armitage aan allen. Laten we onze harten verenigen en samen een ritmische trilling teweeg brengen dat een kristallen rasterwerk activeert door ten minste 144,000 deelnemers. Het is begonnen op 26 April en loopt tot en met 26 mei 2011. Het gaat hier niet om het ontvangen, nee, het gaat erom het te ZIJN en door het te ZIJN een nieuw niveau van ascentie van het planeet te bewerkstelligen.

Momenteel zijn er enorm veel afleidingen gaande hier op Aarde en dat is van vele dingen juist het doel ook; om ons af te leiden van onze kern taak.

Wat is dan onze kern taak? Het antwoord is eenvoudig; om onze WARE ZELF TE ZIJN. Dat te wezen zonder gevangen te raken in de illusie gecreëerd door het ego. Wij ZIJN ieder de sprankjes Licht dat een vlam van transformatie teweeg brengt en verandering op gang brengt. Laat jouw hart groeien, groeien, groeien. En tegelijkertijd laat alle gedachten aan het resultaat los. Wees Liefde zonder voorwaarden. Wees het, zie het, loop het zonder angst of oordeel in alle delen van jouw wezen. Wees het levende, handelende essentie van Liefde zonder enige voorwaarden. Wees het niet slechts in meditatie maar in álles dat je doet en denkt en voelt in de loop van de dag. Wees het niet als een deeltijd baan maar als de voltijd baan je hier gekomen bent om te doen. Ga verder en wees de Liefde meer dan je ooit gedaan hebt. Als er al 144.000 harten op Aarde dit al deden zou het nu niet nodig zijn! Laat iedereen NU de focus richten op Liefde ZIJN!

De hulpwiel tjes zijn nu verwijderd en we moeten voluit gaan fietsen. We hebben alle vaardigheden al die nodig zijn, alle hulpmiddelen, en we hebben alle helpers denkbaar om ons bij te staan. Het is aan ons, hier in 3D om de frequentie van Liefde op Aarde te activeren en gronden. Wanneer voldoende van ons hier voor gaan, zal het de collectieve frequentie en licht peil op het niveau gebracht worden dat nodig is om deze stap van ascentie mogelijk te maken. Het is niet eens nodig om te weten hoe en wat precies. Alles dat nodig is, is om jouw hart meer en verder te openen. Het is belangrijk om allemaal samen te verenigen in de frequentie van Liefde. Dat we EEN zijn in het uitstralen van Liefde als 144.000 trommels.

Deze oproep is om dit gericht te doen door tot 26 mei. Het verzoek is ook dat iedereen het doorgeeft en anderen uitnodigt om mee te doen via jullie eigen netwerk; email lijsten, vrienden, studenten, face boek etc etc. Doe datgene wat voor jou nodig is om de focus te houden, zet de intentie maar besef dat het niet alleen om de intentie en de wens gaat maar om het te leven en te ZIJN!

Zie de Liefde, wees de Liefde, leef de Liefde; wij zijn de verandering, wij zijn de Liefde, wij zijn eeuwig. Verenig onze harten!!

Het gaat in ieder geval om 144,000 harten die samen als 1 vibreren in Liefde!

Wierook; offer voor de goden

In de droge bergstreken van Afrika, India en Arabie vindt je kleine bomen die wel wat weg hebben van doornstruiken, die hars afscheiden; de Boswellia Carterii of Olibanum. Waarschijnlijk heeft iemand ooit een stukje hars of hout van deze wierookboom op een vuur gelegd en toen opgemerkt dat de rook een speciale geur had.

Wierook werd al duizenden jaren voor Christus gebruikt als reukoffer voor de goden, vandaar de naam: wijrook.

De rook, de geur en het gebed stijgen op naar de godenwereld en brachten zo de boodschap over.

Wierook of 'wijrook' is een van de oudste 'geuren' ter wereld. Het is bekend van rituelen bij de oude Egyptenaren en wordt meer dan 100 x genoemd in de Bijbel.

In vroeger tijden was Wierook ook erg kostbaar, het was een belangrijk handelsgoed en de prijs ervan was bijna gelijk aan de goudprijs.

In India worden nu nog wierook stokjes met de hand gerold, een arbeidsintensief proces. Er wordt een soort geparfumeerd deeg met houtskoolkorrels gemaakt dat om bamboestokjes wordt gerold, de wierookstokjes.

Een meer praktische toepassing is Wierook als luchtzuiveraar en geurverdrijver.

Zo kennen we in Nederland van oudsher het gebruik van Wierook in de kerk.

De geur van Wierook verdoezelde de geur van de rijken die in de kerk begraven liggen (de rijke stinkers), zuiverde de lucht van ziektes zodat verspreiding werd tegengegaan, en heeft een kalmerend effect.

Tegenwoordig wordt Wierook etherische olie, gewonnen van de hars, regelmatig gebruikt in de betere eau de parfums, cosmetica en in de aromatherapie.

In de aromatherapie wordt Wierook veel toegepast vanwege zijn krachtige holistisch zuiverende en rustgevende werking.

In de huidverzorging verbeterd het de spankracht van je huid en gaat het rimpels tegen.

Het verdampen van Wierook etherische olie op een aromalampje zuivert de atmosfeer en zorgt voor een langzamere, diepere ademhaling. Het verbindt de wortel- met de kruinchakra.

Om deze redenen wordt het ook vaak gebruikt bij meditatie en gebed.

Wil je zelf ook eens de krachtige werking van Wierook ervaren?

Verdamp dan 5 tot 8 druppels 100% natuurzuivere Wierook etherische olie op een aromalampje.

Het is extra leuk om op een bepaalde werking te focussen. Je kunt het toepassen bij een meditatie of gebed maar ook na een conflict om de atmosfeer te zuiveren of om je te kalmeren.

Examentip: gebruik het voor een examen om je leervermogen, je geheugen en je prestaties te verbeteren!

Aromatherapie houdt in: het werken met etherische oliën. En dat kan door iedereen (met de

juiste kennis) en op heel veel verschillende manieren.

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

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

Aromatherapie voor iedereen!

Karin Breugelmans – Elements Cosmetics

Voor cursussen, producten en gratis recepten: <http://www.elementscosmetics.nl>

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.

Je voeden kan zowel geestelijk als lichamelijk. Wij kunnen ons voeden geestelijk voeden met het dragen van die kleding waardoor we ons goed voelen. Weten we ook waar deze kleding vandaan komt en hoe deze kleding wordt gemaakt?

Jeans in een winkel in Turkije. Nog steeds worden in illegale ateliers in Turkije spijkerbroeken illegaal gebleekt.

Zoals zo velen kwam Memhet Sah Yalcin naar Istanbul om geld te verdienen.

De werkloosheid in het noorden van Turkije dwong hem richting de metropool. En als 24-jarige ging hij – zonder verzekering en voor nog geen 200 euro per maand – aan de slag in een jeansatelier. Drie jaar lang, dag in, dag uit, spoot hij met een soort hogedrukspuit zand op spijkerbroeken. Nodig om de jeans een 'versleten' look te geven.

Al snel ging zijn gezondheid achteruit. Hij begon te hoesten, werd kortademiger. Na tal van onderzoeken werd silicose bij hem vastgesteld, stoflongen. De afgelopen drie jaar was Yalcin volledig afhankelijk van zijn zuurstoftank. Op 25 februari overleed hij, 31 jaar oud.

Het verhaal van Mehmet staat niet op zichzelf. Volgens het Turkse 'Zandstraal Arbeiders

Comité' is hij het 49ste dodelijke slachtoffer van de 'versleten jeans'. "Geschat wordt dat tussen de vijf- en tienduizend mensen in dit land aan de ziekte lijden", zegt Abdulhalim Demir van het comité.

Turkije is één van 's werelds grootste jeansexporteurs. Het zandstralen werd voornamelijk gedaan door jonge mannen van het Turkse platteland en illegale migranten uit landen als Roemenië, Bulgarije en Azerbeidzjan. Demir zelf begon als 15-jarige jongen in een jeansatelier. "Ik heb er zeven jaar gewerkt. Van tevoren vroeg ik nog wel of het werk schadelijk was en daar werd ontkennend op geantwoord", zegt Demir. Lang praten kost hem moeite. Hij heeft nog maar de helft van zijn longinhoud.

Stoflongen worden meestal geassocieerd met de mijnbouw, maar in 2005 werd in Turkije het verband tussen de denimindustrie en stoflongen ontdekt. Anders dan bij mijnwerkers openbaart de ziekte zich in korte tijd en niet pas na twintig of dertig jaar. Een behandeling is er niet. Voorman Demir weet wat hem te wachten staan. Griep kan fataal voor hem zijn.

Semiramis Karaarslan uit het oostelijke Bingöl kent de lijdensweg van de denimwerkers als geen ander. Ze helpt de zieken met het regelen van medische zorg, zuurstoftanks, verzekeringen. Uit het hele land komen de verzoeken. "Deze mannen gingen allemaal naar de stad om te werken en keren terug naar hun dorp om te sterven."

Onder druk van het publiek en actievoerders als Demir en Karaarslan werd het zandstralen in Turkije in 2009 eindelijk verboden. In Europa is dat al veertig jaar het geval. Begin dit jaar besloot het Turkse parlement de – meestal onverzekerde – werkers en na hun overlijden hun familie een uitkering van ongeveer 200 euro per maand te verstrekken. Een stap in de goede richting, zegt Demir. "Maar niet genoeg. We vragen om erkenning van deze beroepsziekte en de rechten die daar bij horen."

De Britse pressiegroep 'Arbeid achter het etiket' bracht in maart het rapport uit met de veelzeggende titel 'Killerjeans'. Ze riep topmerken wereldwijd op zich tegen het zandstralen te keren. In september vorig jaar waren Levi's en HM de eerste merken die publiekelijk het zandstralen 'afzwoeren'.

RoundUp is een onkruidbestrijdingsmiddel. De werkzame stof glyfosaat blokkeert in planten de vorming van bepaalde enzymen, onmisbare bouwstenen van de plant. Het middel werkt hierdoor systemisch: alle planten die niet resistent zijn worden gedood. RoundUp is een merknaam van Monsanto, een van de grootste bedrijven ter wereld op het gebied van genetisch gemanipuleerde zaden. Het middel wordt vaak aangeboden en gebruikt in combinatie met soja-, tarwe en maïsvariëteiten die met behulp van genetische manipulatie resistent zijn gemaakt tegen glyfosaat. De meeste zaadproducten worden verkocht als "RoundUp Ready", bijvoorbeeld "RoundUp Ready Soja".

Monsanto presenteert het middel als 'milieuvriendelijk', omdat het snel afbreekbaar is en daardoor kort in het milieu aanwezig zou zijn. Milieuorganisaties plaatsen hier duidelijke vraagtekens bij.

Is RoundUp schadelijk voor mens?

Amerikaanse onderzoekers brengen glyfosaat in verband met verhoogde risico's op lymfklierkanker (non-Hodgkin), miskramen en ADHD. Uit ander onderzoek blijkt dat glyfosaat ook kan leiden tot een vermindering van de productie van geslachtshormonen. Directe blootstelling aan een bestrijdingsmiddel met glyfosaat kan lijden tot hoesten, oogirritatie, diarree, korte ademhaling, overgeven en vermoeidheid. Er is sprake van lichte acute toxiciteit.

Is RoundUp schadelijk voor dier?

Recent onderzoek van de universiteit van Pittsburgh wijst er op dat het bestrijdingsmiddel Roundup leidt tot sterfte van kikkers en andere amfibieën. Onderzoeker Rick Relyea stelt dat het bestrijdingsmiddel extreem giftig is voor amfibieën.

Al eerder is aangetoond dat glyfosaat genetische schade en schade aan het immuumsysteem

van vissen kan toebrengen. Bij kikkers is ook abnormale ontwikkeling en genetische schade aangetoond.

Is RoundUp schadelijk voor milieu?

Glyfosaat kan tot een meter in de bodem doordringen, waardoor er een grote kans bestaat op uitspoeling naar het oppervlaktewater. Het middel kan mogelijk ook doordringen tot dieper gelegen grondwaterlagen. Glyfosaat is het op één na meest in de natuur zich verspreidende bestrijdingsmiddel en heeft daarom ook effect op planten die niet bespoten zijn. Planten die met een lagere dosering in aanraking komen kunnen vatbaarder worden voor bepaalde plantziekten.

Gebruik en resistentie

Wereldwijd wordt Roundup al bijna dertig jaar gebruikt, met name in de teelt van genetisch gemanipuleerde (GM) gewassen. Het totale oppervlak waarop GM-gewassen worden verbouwd is in 2004 met 20% gestegen, van 67,7 miljoen naar 81,0 miljoen hectare. Met de uitbreiding van het areaal GM-gewassen neemt ook het gebruik van het Roundup toe. Maar liefst driekwart van alle GM-gewassen betreft variëteiten die resistent zijn gemaakt tegen Roundup of andere middelen met glyfosaat. De nieuwste generatie GM-gewassen is ook in staat om het middel af te breken. Een gewas als maïs of tabak verdraagt daardoor zes maal de hoeveelheid glyfosaat in vergelijking tot de eerste reeks GM-varianten, aldus Amerikaanse wetenschappers in het vakblad Science van 20 mei 2004. Deze toenemende resistentie staat haaks op de belofte van de gentechnologie om de landbouw groener te maken.

In Amerika daalde het bestrijdingsmiddelengebruik na de legalisering van GM- maïs, -soja en -katoen, maar de laatste vier jaar is er weer sprake van een flinke stijging. Onderzoekers wijten de stijging aan de GM-gewassen als Roundup Ready-maïs en -soja. Omdat er steeds maar één soort herbicide wordt gebruikt – in dit geval glyfosaat – wordt het onkruid resistent en moet er steeds meer gespoten worden; de gewassen hebben nu 62.000 ton méér nodig dan acht jaar geleden, netto een stijging van maar liefst 4,1 %.

Amerikaanse wetenschappers berichten in 2002 dat steeds meer planten resistent zijn tegen Roundup. In de Verenigde Staten, Australië en Zuid-Afrika zijn veel raaigrassen al resistent. Onkruidachtigen als lidsteng, plathandjesgras in Maleisië, een raaigras in Australië en een raaigras in Californië hebben reeds resistentie ontwikkeld voor Roundup.

Nederland

Ook in Nederland is Roundup het meest gebruikte middel tegen onkruid. Steeds meer agrariërs, gemeenten en particulieren gebruiken het middel, mede omdat Monsanto actief reclame voert en het middel al jaren lang als "milieuvriendelijk" positioneert. Roundup wordt vooral gebruikt in plantsoenen en op het spoor, omdat in Nederland (nog) geen GM-gewassen worden geteeld. Soorten als klaver en wikke zijn al vrij goed bestand tegen glyfosaat. Het is slechts een kwestie van tijd voordat compleet resistente, moeilijk te bestrijden onkruiden ontstaan.

Momenteel zijn in Nederland zeven middelen onder de naam Roundup toegelaten door het College voor de Toelating van Bestrijdingsmiddelen (CTB). Toelating betekent niet zonder meer dat een middel veilig gebruikt kan worden. Naar aanleiding van bezwaarschriften van zowel Stichting Natuurverrijking als Stichting Natuur en Milieu, melde het CTB in november 2004 dat er momenteel geen beoordelingsmethodiek bestaat om de blootstelling van bestrijdingsmiddelen aan mensen in de woonomgeving te kunnen bepalen. Toch wordt het middel in Nederland tamelijk intensief gebruikt. In sommige gemeenten wordt zelfs onverdunde Roundup gespoten. Hierbij is niet alleen het contactrisico groter, maar wordt ook onnodig veel middel gebruikt.

Daarnaast is de toelating van Roundup niet getoetst aan de regeling Winning drinkwater van oppervlaktewater omdat hiervoor geen goede gegevens beschikbaar zijn. Mede hierom wordt de toelating aangevochten.

Een aantal Nederlandse provincies gaat onderzoeken of het juridisch mogelijk is om het gebruik van Roundup in kwetsbare gebieden zoals grondwaterbeschermingszones, aan banden te leggen. Uit verschillende metingen blijkt namelijk dat het gehalte glyfosaat in de Maas enigszins is toegenomen tussen 1998 en 2003. De provincie Limburg twijfelt aan de milieuvriendelijk aard van Roundup, volgens haar is glyfosaat een toxicologisch risico voor algen in het oppervlaktewater.

In Nederland is herhaaldelijk een verbod van het gebruik van Roundup en het gebruik van

bestrijdingsmiddelen op bestrating aangekondigd.

Ondanks al deze problemen blijft Monsanto beweren dat het middel veilig en milieuvriendelijk is. Stichting Natuurverrijking heeft deze misleidende wijze van aanprijzen al een tiental malen met succes onder de aandacht gebracht bij de Reclame Code Commissie. Momenteel maakt Monsanto echter weer op grote schaal reclame onder particulieren. Dit gebeurt onder meer via radiospots en tuincentra.

Meer informatie:

[Milieuddefensie](#)
home.wanadoo.nl/natuurverrijking
www.natuurenmilieu.nl
www.pesticide.org/glyphosate.pdf

Auteur: René Houkema

Websites:

De site die de dood bespreekbaar maakt en niet gericht is op een bepaalde levensbeschouwing of religie:

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

Mindfulness tip van Maria

Er worden vele petitie's rondgestuurd via het internet. Ik heb daar moeite mee. Zo ook met de petitie voor behoud van de kruiden en vitamines. Even een andere invalshoek. Wat gebeurt er als de kruiden verdwijnen, gaan we i.p.v. de kruiden massaal over op het slikken van de medicijnen, wat voor de farmaceutische industrie niet verkeerd zou zijn. Óf gaan we stoppen met medicijnen en gaan we luisteren naar ons lichaam? Misschien komen we tot vernieuwde inzichten en hebben we geen hulpmiddel nodig of groeien de planten die goed voor ons zijn in onze achtertuin?

Hartegroet, Maria.

We sluiten de Nieuwsbrief af met de volgende tekst:

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

Nuttige links.

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

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

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

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

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

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

Inhoud extra informatie van de nieuwsbrief

Deze mooie teksten zijn toegezonden vanuit onze lichtcirkel.

Vergeet nooit dat angst je macht wegneemt. Om de massa te controleren hoef je enkel de mensen die afgestemd zijn op de beperkende frequenties van de lagere dimensies in een staat van angst te houden, zodat ze uit balans en ondoeltreffend blijven.

* Maya, of de grote illusie, is niets anders dan je eigen perceptie van alles om je heen, niet zoals zaken werkelijk zijn.

* Er bevinden zich enorm krachtige mentale, emotionele en etherische gedachtepatronen in het astrale niveau van bewustzijn. De massa wordt voornamelijk geregeerd door de emoties van de kortzichtige mentale opvattingen. Het brede spectrum van liefde en angst houdt de mensheid uit balans terwijl de slinger van het volksgeloof continu wijst naar de meest invloedrijke theorieën of informatie van dat moment. De massa, die is gevangen in duisternis en de tempel van het fysieke lichaam, wordt steeds gewelddadiger terwijl ze ontwaakt naar de innerlijke drang naar vrijheid nu de hogere golflengten van licht langzaam eenieders bewustzijn binnendringen.

* De beste manier om niet te worden beïnvloed door deze krachtige storende gedachtepatronen is om je verbinding met je ziel te versterken en te behouden. Je ontwikkelt spirituele afstemming en gevoeligheid waarbij je bewustzijn wordt verruimd om een steeds grotere stralende cirkel te vormen. Je kunt van een steeds hoger punt tegelijkertijd waarnemen wat er in alle drie de fysieke realiteiten, mentaal, emotioneel en spiritueel, gebeurt. Luister naar de subtiele tekenen van je ziel en stem je af op je inspiratie die van je gidsen en begeleiders komt. Wen aan de stilte van je innerlijke en uiterlijke wereld. Wanneer je het constante gebabbel van je ego onder controle hebt ben je er klaar voor om een stap verder te gaan.

* Het is belangrijk om in dienst te staan van anderen en individuele wensen te bedwingen. Je eigen ziel kan jou het beste begeleiden en sturen om je aardse missie succesvol te volbrengen. Door je bewustzijn naar binnen te richten ontdek je jezelf. Je bent zelf de sleutel tot je eigen gelukzaligheid.

Vrijstelling

* Je bent lange tijd voorbereid op dit ene moment en een aantal zijn nu klaar om naar voren te treden om het maximum aan licht vast te houden wat het fysieke lichaam aan kan. Je eigen diamanten kern straalt fel en je aura wordt steeds groter waardoor andere mensen geraakt worden. Vele sterrezaden hebben bijna het maximale niveau bereikt van frequenties van licht wat het lichaam kan vasthouden terwijl je tegelijkertijd nog op Aarde kunt blijven bestaan. Een vrijstelling zorgt er nu voor dat gevorderde spirituele leiders onder de bevolking kunnen blijven om te dienen als voorbeeld, om hun licht en wijsheid te verspreiden, om hoop en steun te bieden aan zij die worstelen om te ontwaken. In het verleden vervolgden meesters hun missie altijd achter de schermen.

* Er is beperkte toegang tot de kracht en magische eigenschappen van de violette vlam binnen de dualiteit van de lagerdimensionale dichte omgeving. Wanneer je je echter afstemt op harmonieuze patronen krijg je steeds meer toegang. Terwijl je bestaat in de lagere dimensies van beperking en chaos is het vrijwel onmogelijk om constant onvoorwaardelijke liefde uit te stralen. Hoe meer licht je straalt, hoe krachtiger je violette vlam wordt en hoe meer adamantine of witte vuurdeeltjes van creatie je tot je beschikking hebt.

* De violette vlam bestaat uit de iriserende blauwe vlam van de wil, kracht en het doel en de iriserende roze vlam van de liefde, compassie, verlichting en wijsheid. Tezamen creëren deze twee stralende kleuren de iriserende violette vlam. Deze vlam dient echter aangeroepen te worden om een beroep te kunnen doen op haar krachten. De heilige violette vlam is pure goddelijke energie, een integraal onderdeel van de adamantine deeltjes.

Adamantine deeltjes beschermen tegen straling

* Het is zeer belangrijk een groot deel van de door jezelf gecreëerde verstoorde energie op te schonen. Monitor te allen tijde je energetische veld zodat je de maximale hoeveelheid licht kunt vasthouden en toegang hebt tot de volledige kracht van de transformerende violette vlam. Blijf gefocust zodat je geen vervormde patronen om je heen hebt die je creaties kunnen verstoren. Stuur je gedachten op een sterke, pure en gerichte manier uit en zie hoe voor je een oneindigheidsteken van licht ontstaat.

* Sterrezaden hebben toegang tot een grotere hoeveelheid kosmische levensenergie of adamantine deeltjes. Het is nu tijd om te cocreëren. Je hebt de mogelijkheid om een veiligheidsnet van licht om jezelf te creëren wat zich steeds verder uitstrekt en steeds grotere gebieden in de wereld beschermt. De adamantine deeltjes van licht bevatten de magische formule waarmee je gevaarlijke stoffen en giftige chemicaliën kunt neutraliseren en ze bieden je bescherming, bijvoorbeeld tegen radioactieve straling.

* Blijf stevig geaard terwijl je steeds hoger en hoger reikt in de geraffineerde dimensies van expressie. Denk goed aan je lichaam zodat je leert je energetische systeem (je auraveld of adam/eva kadmon lichtlichaam) in balans en harmonie te brengen en te houden. Licht is bedoeld om te gebruiken en te delen met de beste intenties.

Violette vlam aanroepen

* Er zijn velen die de Aarde zullen verlaten en hun reis in andere rijken van ervaring zullen voortzetten. Verander je kijk op de dood. Velen zijn zich ervan bewust dat het leven op Aarde slechts een kort bestaan is in het rijk van materie. Wanneer je aardse ervaring eindigt keer je terug naar je ware staat van zijn in de hogere gebieden. Dit betekent niet dat je geen pijn of verdriet mag voelen wanneer je een geliefde kwijtraakt, maar wanneer je een glimp zou kunnen opvangen van de toekomst voor de mensheid zou je een dergelijke pijnlijke ervaring gemakkelijk kunnen overwinnen.

* De keuze van iedere ziel wordt gehonoreerd. Zij die er dit leven niet voor kiezen het pad van licht te volgen doen dat uiteindelijk op een bepaald moment in de toekomst. Je hebt niet voor niets de vrije wil gekregen, echter ligt je eindbestemming vast. Alle zielen keren uiteindelijk terug naar het licht.

* Elke avond kun je voor het slapen gaan je persoonlijke piramide van licht binnengaan. Versmelt met je etherische replica, doe een beroep op de violette vlam. Zeg tegen jezelf: "Ik laat hierbij de oorzaak, kern en herinnering los van alle verstoorde energie die ik in het verleden, heden en de toekomst heb gecreëerd, in deze en in elke andere realiteit".

* Zie hoe de violette vlam van onder je voeten begint te branden. Zie hoe je baadt in het transformerende licht. Stuur de violette vlam naar de kristallijne grotten in het binnenste van de Aarde die de eeuwige violette vlammen bevatten. Zie hoe het heilige vuur zich verspreidt door de labyrinten die de Aarde omgeven en terug in het hart van de Aarde. Wanneer je de violette vlam aanroept straalt deze van boven je krachtveld omlaag en van onder je voeten naar boven zodat je een wervelwind van levend licht om je heen creëert. Bron: Ronnastar.com

De aarde is in een fractie geraakt door een half miljoen jaar zonlicht

* Het fenomeen was afkomstig van een gesternte op zo'n 50.000 lichtjaar van de Aarde, maar de impact kon met het menselijk oog worden gezien.

* De Aarde werd geraakt door een 'gigantische vlam', de equivalent van een half miljoen jaar zonlicht in slechts een fractie van een seconde.

* De flits was zo krachtig dat deze terugstuitte van de Maan en de atmosfeer van de Aarde verlichtte.

* De stroom was afkomstig van een neutronenster met een enorm krachtig magnetisch veld, beter bekend als een magnetar, die zich aan de andere kant van de Melkweg bevindt.

* Dergelijke sterren staan ook bekend als zachte gammaheralers (SGR) en zenden vaak laag energetische gammastraling uit. Soms worden hun magnetische velden echter opnieuw uitgelijnd waardoor enorme hoeveelheden straling worden uitgestoten.

- * De energiestoot raakte duizenden satellieten rond de Aarde en ioniseerde de gehele bovenste laag van de atmosfeer, waardoor deze oplichtte.
- * De flits overtrof een volle Maan in helderheid en was volgens de NASA 'feller dan alles wat ooit buiten ons zonnestelsel is ontdekt'.
- * Het fenomeen deed zich voor op 27 december 2004 en werd veroorzaakt door magnetar SGR 1806-20. "In de afgelopen 35 jaar zijn slechts twee andere gigantische vlammen geregistreerd, maar deze was honderd keer krachtiger," aldus Dr. David Palmer van het Nationale Laboratorium van Los Alamos.
- * Magnetars kunnen enkel problemen veroorzaken wanneer ze op enkele tientallen lichtjaren afstand staan. Men denkt dat zich in de Melkweg enorme aantallen minder krachtige neutronensterren bevinden.
- * Wetenschappers wijzen op de krachtige vlam afkomstig van GRB 080319B die op 19 maart 2008 de Aarde bereikte. De gammaflits was zo helder dat deze zichtbaar was voor het menselijk oog.

Lieve vrienden, het bericht van AA Michaël voor de maand april is in mijn beleving een zeer krachtige boodschap, en tegelijkertijd een oproep om onze meesterschap zoveel mogelijk te gaan omarmen! "Spiritualiteit liefhebbers" - jezelf bezighouden met spiritualiteit als een soort modeverschijnsel zonder daadwerkelijk geestelijk de diepte in te gaan - is in het verleden inderdaad een sterk verschijnsel geweest, niet meer dan een uiting van het ego om belangrijk gevonden te worden. Maar wat ons de komende tijd te wachten staat zal het ego niet aankunnen en vereist een krachtig ZIJN vanuit onze Ziel / Hogere Zelf, van waaruit het besef tot ons aardse zijn doordruppelt dat wij véél meer zijn dan een fysieke verschijning. Ons innerlijke ANK-er is nu van het grootste belang omdat deze rotsvast in het leven is ingebed, een greep die wij niet kunnen verliezen, ongeacht wat er in de fysieke wereld om ons heen gebeurt. Dit thema zal de komende maanden nog veelvuldig terugkeren om mensen tot op het diepste niveau te helpen ontwaken.
Een gezegende tijd wens ik u allen toe.
- Frank

Artikelen

[De Snelle Weg naar Zelfmeesterschap](#)
Aartsengel Michaël via Ronna Herman

Het beloofd een veelbewogen jaar te worden omdat dit het jaar is waarin het persoonlijke en planetaire Ascentieproces voor iedereen begint.

- * ***Samen met de Aarde keren we terug van de derde naar de vijfde dimensie.***
- * ***We beginnen deze terugkeer niet alleen door de realiteit van de vijfde dimensie te herinneren, maar ook door de expressie van onszelf te herinneren die resoneert met die specifieke realiteit.***
- * ***Wanneer je die expressie van jezelf herinnert, heb je de eerste stap huiswaarts gemaakt. Je resoneert met veel verschillende vijfdimensionale parallelle realiteiten, alsmede diverse drie- en vierdimensionale realiteiten. Wanneer je je vijfdimensionale resonantie weer terugkrijgt, begin je de verschillende realiteiten binnen die frequentie van expressie te herinneren.***

Al je herinneringen zijn echt

- * Om te voorkomen dat je overweldigd raakt door zoveel mogelijke realiteiten heb je een soort **springplank realiteit** gecreëerd. Iedereen heeft een **5D springplank-leven waar je instapt ten tijde van Ascentie**. Deze realiteit kun je binnegaan **via dromen en meditatie**.
- * Het geheim is niet dat je je alles herinnert, maar **dat alles wat je je herinnert echt is**.
- * Hier wordt mee bedoeld dat je alles creëert wat je je voorstelt. **Voorstellingsvermogen is geen fantasie maar vijfdimensionaal denken en alle gedachten hebben de kracht van creatie. Waar je aan denkt creëer je. Dit is het besturingssysteem van de vijfde dimensie en verder.**

* Vaak is dit besturingssysteem problematisch in het laatste stadium van Ascentie, omdat het van je vraagt **dat je de baas bent over je eigen gedachten en emoties. In dit springplank-leven naar Ascentie manifesteert elke gedachte of emotie die je hebt gelijk.** Daarom is het **essentieel dat je controle krijgt over je angsten.**

* De twee meest belangrijke gereedschappen om dit te bereiken zijn **informatie en onvoorwaardelijke liefde.** Als de informatie die je ontvangt niet 'voelt' als onvoorwaardelijke liefde, kun je deze verwerpen en op zoek gaan naar een bron met een hogere frequentie. **Onvoorwaardelijke liefde** is niet alleen het **tegengif voor angst**, het is ook een **bescherming die angst uit je bewustzijn houdt.**

* Wanneer je ook maar een beetje angst voelt, 'kijk' dan niet met je zonnevlecht want het accepteert deze lager trillende informatie in de heilige tempel van je lichaam. Wat kun je dan doen? **Herken de angst met je lagere chakra's**, maar 'kijk' naar de **energetische patronen van die informatie met je geopende derde oog. Angst kan je derde oog niet penetreren.** Daarom zul je niet worden geraakt door de perceptie ervan. Vervolgens kun je je **onvoorwaardelijke liefde uitstralen in je realiteit**, om je geen zorgen meer te maken over de frequentie van angst.

De terugkeer is begonnen

* Vraag om assistentie en je krijgt het. **Geef aan dat je nu klaar bent om te ascenderen.** Dat je klaar bent om de volledige multidimensionale expressie van jezelf te zijn. Dat je het gat wilt dichten tussen diegene die je aanroept en diegene die jou aanroept.

* Het enige wat er nu nog hoeft te gebeuren is het **opnieuw kalibreren van onze percepties zodat we alle realiteiten tussen de derde/vierde dimensie en de achtste/tiende dimensie bewust kunnen waarnemen.** Wanneer je de realiteiten voorbij de zevende dimensie hebt kunnen waarnemen is de terugkeer naar de vijfde natuurlijk.

* In de **zesde dimensie worden we begeleid om de Blauwdruk van ons bewustzijn binnen te gaan** en het afval dat we hebben verzameld sinds de Val van Atlantis weg te gooien. Terwijl je in die perceptie aanwezig bent kun je een kwantumsprong maken in de realiteit waarin Atlantis en Lemurië een cyclus op een liefdevolle en vredevolle manier afsloten.

* Het is altijd het geweld geweest dat gepaard ging met het afsluiten van die cyclus wat sindsdien met onze wereld heeft geresoneerd. **Op elk gegeven ogenblik zijn er oneindig veel parallelle realiteiten.** Daarom is er ook een realiteit waarin Atlantis en Lemurië een vredevolle transitie meemaakten.

* **Omdat Gaia samen met haar bewoners wilde ascenderen, vroeg ze vrijwilligers om de extreme polariteiten in de huidige realiteit te ervaren.** Ze wist dat het **erg zwaar** zou worden voor deze vrijwilligers, **maar zij die overleefden zouden sterk genoeg zijn om te participeren in een planetaire Ascentie.**

* Wij, jullie, de overlevenden, **zowel geïncarneerd als in de hogere sferen, komen nu bij elkaar om Gaia te helpen met haar Ascentie.** Het is echter **van groot belang om alle duistere energieën los te laten.** De duisternis die je zo sterk heeft gemaakt dient nu gezuiverd te worden zodat je nog sterker kunt worden.

* **Jouw leraar, de duisternis, dient nu je leerling te worden** zodat je het ogenschijnlijke gat tussen de derde/vierde dimensie en de hogere werelden kunt sluiten. Deze terugkeer is gaande en is overal ter wereld zichtbaar. Bron: Multidimensions.com

10-05-2011 Gezondheidsradio

Henk Mutsaers in gesprek met Ron Fonteine:

~ Autisten kunnen over symptomen heengroeien

~ Bewaking voor aardappelveld

~ Bijzondere dakbedekking voor basisschool

~ De invloed van voeding op uw hersenen

~ Doofgeboren kinderen kunnen spraakachterstand inhalen dankzij implantaat

~ Elektronische neus 'ruikt' astma

~ Ga toch fietsen

~ Geheimen van het kinderbrein

~ Ginkgo Biloba

~ Hersenblokkade maakt slecht vet goed

~ Meer botbreuken door levothyroxine

- ~ Te veel zout heeft geen invloed op hart
- ~ Vet verwijderd door liposuctie na jaar terug
- ~ Zoutloos eten slecht voor je botten
- ~ De rol die alcohol zou kunnen spelen in het risico op kanker
- ~ Fructose leugentje nader verklaard
- ~ Bewoners vechten tegen transformatorhuisje
- ~ Curcumine, een veelbelovend middel tegen Alzheimer
- ~ Fytinezuur in Brinta
- ~ Lever van vis goed voor de gezondheid
- ~ Hartaanval in ochtend geeft meer schade

Henk Mutsaers in gesprek met Mies Kloos:

- ~ Angst maakt ziek
- ~ Illuminatie maakten ons bang voor ziektes, gaan ze eens nu bang maken met hebben ze nog een plan B?
- ~ EFT toepassing voor emotionele lading.

Henk Mutsaers in gesprek met Mike Donkers:

- ~ over het boek *Bijnier uitputting*
- ~ Denkwijze goedgelovige massa, het koppig vasthouden aan een valse werkelijkheid
- ~ Fukushima, de uitstoot gaat onverminderd door en wat je daar aan dient te doen

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

15 mei 2011

[Regeren is vooruitzien, maar... we gaan even bijna 100 jaar terug in de tijd!](#)

De mensheid bewoont al eeuwen en vele generaties lang de aarde. Regeren is vooruit zien! Je moet altijd vooruit kijken en wat is geweest is geweest. Daar kun je mogelijk met plezier of met gemengde gevoelens aan terugdenken...

9 mei 2011

[Bekende landgenoten vertellen de waarheid!](#)

Via bekende landgenoten kun je gemakkelijk een boodschap verspreiden.

Wat zij vertellen komt zeer geloofwaardig over en velen zullen dat wat zij vertellen dan ook direct aannemen.

4 mei 2011

[Wiens brood men eet, diens woord men spreekt!](#)

Wiens brood men eet, diens woord men spreekt!

Een gezegde dat o zo vaak opgaat! Logisch ook als je dit zinnetje gaat ontleden.

Berichten in Maatschappij & Politiek

11 mei 2011

[Osama stierf tien jaar geleden!](#)

Heel veel mensen – ook Jan met de pet en met de schort – twijfelen heel sterk aan de vaudeville die nu opgevoerd wordt door Obama over Osama.

6 mei 2011

[Het failliet van de banken-sector wordt nu mainstream](#)

Op 27 april kwam groot in het nieuws dat drie 'toeconomen' de politiek met klem oproepen 'in te grijpen' in de banken-sector omdat het anders 'opnieuw helemaal mis dreigt te gaan'.

5 mei 2011

[Beatrix' Venus Mensenval](#)

Het Venus Project is een plan voor de wereld gebaseerd op een mondiale economie die uitgaat van de aanwezige natuurlijke rijkdommen ('resource based'), vrije energie, zelfvoorzienende uniforme steden en een verregaande technische automatisering.

Berichten in Wetenschap & Techniek

6 mei 2011

[Een hulde aan de ontdekker van HAARP-ringen en een voorspellende droom over 11 september](#)

Mr. Gregory Pooley, de oerontdekker van HAARP-ringen... die in 2006 overleed op een leeftijd van 55 jaar – wordt nu in ere hersteld.

5 mei 2011

[De vector en de cirkel](#)

De vector is het mannelijke en de cirkel, het vrouwelijke.

Ik wil hiermee een beetje een filosofie aanzwengelen dat symbolen en metaforen vaak een beeld vast kunnen houden en versterken.

Berichten in Levensvisie & Kunsten

16 mei 2011

[Onvoorwaardelijke liefde](#)

Als het om liefde gaat, wordt vaak gesproken over onvoorwaardelijke liefde. En als er onvoorwaardelijke liefde bestaat, dan moet er ook voorwaardelijke liefde bestaan.
