



BEURS VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Nieuwskrant voor de maand juni 2012

Spreuk van de maand:

Achter elke frustratie schuilt een behoefte.

Luc Declercq

En:

Succes is de vaardigheid van de ene mislukking naar de andere te gaan zonder je enthousiasme te verliezen.

Winston Churchill

Lieve lezers, veel plezier bij het lezen van deze nieuwskrant

Er is veel informatie over bewust worden. Om jou als beginner niet te overladen maar ook voor jou als lezer, meer op de hoogte van allerlei theorieën, willen we beide van informatie kunnen voorzien. [Dit deel wat je apart kunt aanklikken](#) is een extra deel in de nieuwskrant en kun je op **eigen 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 nieuwskrant wat goed is en past bij jou.

In deze nieuwskrant kun je de volgende artikelen lezen:

Verzamelde nieuwsberichten:

- [een link](#) - *Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je? Beter leren omgaan met elkaar*
- [een link](#) - *Uit balans, je tijdelijke raadgever Beslissingen en verantwoording nemen*
- [een link](#) - *Ode organiseert op 14 juni een evenement met Lynne McTaggart*
- [een link](#) - *Engelwortel; een boodschap van een engel; door Karin Breugelmans*

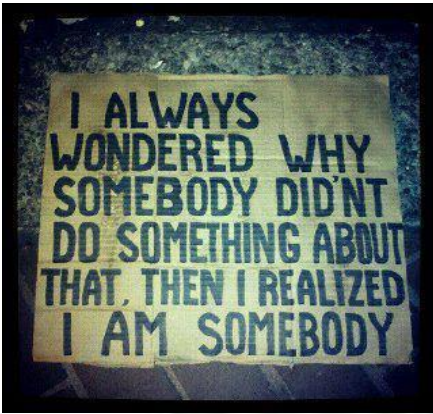
Voeding Sup-lement:

- [een link](#) - *Recepten Zevenbladtaart, tomaten-onkruidsoep*

En verder:

- [een link](#) - *Wat zegt de Tzolkin over 6 t/m 18 juni, 19 juni t/m 1 juli*
- [een link](#) - *Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes;*
- [een link](#) - *Uitgelicht: Diversiteit, leiders geen labels van Stedman Graham, te bestellen bij Agaphe*
- [een link](#) - *"Volg jij je passie? Doe jij waarvan je houdt?" door Marian Palsgraaf*

Wil je met je **activiteit** in de nieuwskrant, geef dit dan *duidelijk* aan in je mail. Omschrijf de activiteit, vermeld de **datum, plaats** en **bijdrage**. Zorg dat de tekst goed samengevat wordt aangeleverd zodat deze **één op één** kan worden overgenomen in onze nieuwskrant.



Word jij geraakt door deze tekst?
Denk je het zal mijn tijd wel duren
of
ben je klaar voor verandering?

Ben je de huidige politiek met haar valse beloftes,
beu?

SOPN, een nieuwe partij een participatiebeweging,
voor en door de bevolking, presenteert zich tijdens
haar verkiezingstour in Den Helder.

Wil je meer weten en/of kritische vragen stellen?

Kom dan op 10 juni 13.00 uur - 15.00 uur naar de presentatie in Hotel Den Helder,
Marsdiepstraat 2 in Den Helder.

De vier letters van SOPN staan naast Soeverein Onafhankelijke Pioniers Nederland ook voor
de vier pijlers van het partijprogramma: *Samenhang, Openheid, Participatie* en *Natuurzuiver*.
Lees het partijprogramma van SOPN [hier](#)

Johan Oldenkamp, bekend als één van de weinige die in opstand is gekomen tegen het
verzorgingsstelsel, nu lijsttrekker van SOPN.

"Misleiding: We hebben geen gezondheidszorg, maar een verzorgingsstelsel".

*In zowel gezondheidszorg als verzorgingsstelsel zit het woord 'zorg'. Daarom wordt ook vaak alleen dat
woord gebruikt. In werkelijkheid verwijst dit woord naar de verzorging van mensen met
ziektesymptomen. Via dit verzorgingsstelsel worden de symptomen van ziekteverschijnselen onderdrukt
met behulp van voornamelijk farmaceutisch geproduceerde middelen. Binnen dit verzorgingsstelsel is er
geen gefundeerde kennis aanwezig over wat gezondheid is, laat staan op welke wijze de gezondheid
kan worden bevorderd.*

**"Averechts: Het verzorgingsstelsel werkt averechts, want er komen steeds meer
ziekteverschijnselen".**

Johan, de nieuwe volksvertegenwoordiger? Hij zegt wat hij doet en hij doet wat hij zegt.

SOPN herstelt stemrecht

Wat is stemrecht? Is dat het recht om op een kandidaat te mogen stemmen? Nee, want dat
is kiesrecht, en nadrukkelijk geen stemrecht. Door bij de verkiezingen iemand te kiezen, kies
je er vrijwillig voor om jouw stem weg te geven aan iemand die beweert jou te
vertegenwoordigen.

Deze zogenaamde volksvertegenwoordiging is niets anders dan volksverlakkerij. De gekozen
politici vertegenwoordigen namelijk helemaal niet de belangen van de bevolking, maar die
van het grootkapitaal en de multinationals.

Dat zien we ook erg duidelijk aan al die petities, waarin heel erg veel mensen aangeven het
niet eens te zijn met een voorgenomen besluit. Vervolgens leggen de politici dit gewoon
terzijde, en drukken ze het besluit rücksichtslos (Duits voor onbezonnen) door.
Stemrecht is iets volkomen anders dan kiesrecht. Stemrecht is het recht om een stem te
hebben in de besluitvorming. Onze stem staat voor onze zeggenschap in alle kwesties die ons
aangaan.

Alleen wanneer we ons kunnen vinden in voorgestelde oplossingen, dan stemmen we
daarmee in, en anders niet. Daar gaat het stemrecht over.

Door op een zogenaamde volksvertegenwoordiger te stemmen geven we vrijwillig onze
zeggenschap weg. Daarmee doen we dus vrijwillig afstand van ons stemrecht. Want eenmaal
gekozen politici doen daarna precies wat het grootkapitaal en de multinationals willen. Wij
hebben daarbij dan ook helemaal geen zeggenschap meer.

Dat zien we nu kristalhelder bij de besluitvorming rond het **ESM**, wat ook kan staan voor Europees Slavernij Mechanisme. De overgrote meerderheid van de Nederlandse bevolking wil het ESM niet: 71% is tegen. En ik durf te beweren dat de overige 29% niet begrijpt wat het ESM werkelijk inhoudt. Een duidelijker bewijs dat de huidige Tweede Kamer (der Staten-Generaal) niet het volk vertegenwoordigt is er volgens mij niet.

Voor de komende Tweede Kamerverkiezingen, die op woensdag 12 september aanstaande worden gehouden, doet een volgens velen een zeer opmerkelijke partij mee, genaamd de SOPN. De SOPN heeft gisteren haar partijprogramma bekend gemaakt. Daarin staat expliciet beschreven dat de SOPN geen 'gewone' politieke partij is, zoals alle anderen.

De SOPN staat namelijk voor zuivere volksvertegenwoordiging. Dit betekent dat wie op 12 september op de SOPN stemt de eigen zeggenschap wel behoudt. Dat kan omdat de SOPN alle kwesties altijd eerst voorlegt aan haar kiezers. De gekozen SOPN-kamerleden doen vervolgens niets anders dan de aangegeven belangen van de bevolking zo zuiver mogelijk te vertegenwoordigen.

SOPN-stemmers kunnen daartoe op verschillende manier hun zeggenschap aanwenden om via de SOPN invloed uit te oefenen op het openbaar bestuur.

Moderne communicatiemiddelen spelen daarin een belangrijke rol, maar ook de ouderwetse groepsbesprekingen, zowel per thema als per regio. De SOPN is nadrukkelijk niet de partij van een elitair clubje.

De SOPN is een participatie-beweging waarin iedereen evenveel zeggenschap heeft.

De regio's komen vooralsnog overeen met de kiesdistricten, ook wel kieskringen genoemd.

De komende weken zal het SOPN-campagneteam een rondje maken lang deze 20 kieskringen, waarbij meestal de 'hoofdstad' van iedere kiesdistrict wordt bezocht ([voorlopige schema](#)). Het is de bedoeling dat er in ieder district een kerngroep ontstaat.

Daarnaast zijn er acht kernthema's onderkend. Voor elk van deze thema's wordt er binnen een kernteam gewerkt aan praktische oplossingen van de huidige knelpunten op dat gebied.

De (aangepaste) naamgeving van deze thema's is als volgt:

- Innovatie (over het realiseren van innovatieve technologieën voor de natuurzuivere opwekking van bijvoorbeeld elektrische- of kinetische energie)
- Productie & Dienstverlening (over de ontwikkeling van natuurzuivere wijzen voor het maken van producten of het leveren van diensten)
- Gezondheid & Voeding (over de natuurzuivere bevordering van gezondheid)
- Talentontwikkeling (over het transformeren van het oude onderwijssysteem naar stimulerende leeromgevingen, afgestemd op ieders individuele behoeften)
- Toegepaste Ecologie (over het natuurzuiver herinrichten en beheren van de natuur vanuit de belangen van alle betrokkenen, waaronder de mens, die behoefte heeft aan voeding en een harmonische leefomgeving)
- Samen leven & Waarde (over onder andere het herstellen van de rechtsorde en het herstellen van een waardevaste verankering van de valuta)
- Informatievoorziening (over het bieden van volledige openheid van zaken over alle zaken die ons aangaan)

Universele Wetenschap (over natuurzuivere verklaringen van een werkelijkheid die groter is dan slechts het waargenomen materiële deel)

De oude naamgevingen: *Energie, Economie, Gezondheid, Onderwijs, Natuur, Landbouw & Milieu, Recht, Media en Wetenschap* worden t.z.t ook op onze website vervangen.

De vier letters van SOPN staan naast Soeverein Onafhankelijke Pioniers Nederland ook voor de vier pijlers van het partijprogramma: *Samenhang, Openheid, Participatie* en *Natuurzuiver*.

Klik [hier](#) om het pdf-document (11 bladzijden) van het SOPN-partijprogramma te openen. Op vrijdagavond 25 mei 2012 is dit partijprogramma gepresenteerd in Soest. Klik [hier](#) om een half uur durende videoregistratie van deze presentatie te bekijken. Spreekt dit partijprogramma jou aan, help dan mee om de SOPN groter te maken. Hang posters op, deel flyers uit, plak stickers, praat erover, stuur informatie door of voer ludieke acties uit.

Blijf deze website volgen. En neem [contact](#) op indien je een actieve rol wil gaan spelen binnen jouw kiesdistrict of binnen één van de kernteams binnen de themagroepen.

Willen we dat het anders gaat in Nederland, dan is het nu de tijd om tot actie over te gaan. Jarenlang hebben we elkaar verteld wat er allemaal mis is. Nu zetten we de schouders eronder en gaan we aan de slag met oplossingen. Wij zijn de verandering die we voorstaan. Samen maken we het verschil. Samen veranderen we deze dwingende, ziekmakende maatschappij in een samenleving van vrijheid, evenwaardigheid en gezondheid. "De tijd van verandering is NU."

Zeist, zaterdagochtend 26 mei 2012,
Johan Oldenkamp / johan@sopn.nl Lijsttrekker van de SOPN

Workshop 'Bewust Zijn'

De workshop "Bewust Zijn" is voor een ieder die de kwaliteit van zijn leven wil verbeteren en wil leren om vollediger in het hier en nu te leven. Door ieder moment bewuster te beleven zul je meer genieten en leer je de dingen makkelijker te accepteren zoals ze zijn. Je leert je gedachten en emoties te observeren in plaats van je ermee te vereenzelvigen. Wanneer je zonder oordeel op een vriendelijke manier naar jezelf en anderen leert kijken geeft dat meer vertrouwen. Dit leidt tot inkeer en rust.

De dag is ook geschikt wanneer je de Mindfulnessstraining hebt gevolgd en behoefte hebt aan een herhaling of meditatief samenzijn met anderen.

Er wordt gewerkt met verschillende meditatieoefeningen vanuit o.a. het Boeddhisme, vipassana/mindfulness en Taoïsme.

Datum: 2 juni

Vergoeding: € 95 incl. lunch

Locatie: Spiritueel Centrum Innergiek

Voor aanmelding/info: workshop@innergie.nl of bel 06-42909061

www.innergie.nl

Basiscursus Aromatherapie.

De basis voor iedereen die wil leren over de vele toepassingsmogelijkheden van etherische oliën zowel in een professionele praktijk als voor thuisgebruik.

Recepten leren samenstellen maar ook veel kant-en-klare recepten, toepassingen en verhoudingen in theorie en praktijk, zodat je er direct zelf mee aan de slag kunt zoals jij dat wilt.

Datum: 4 + 11 juni

Locatie: Elements Cosmetics in Waarland

Info: meer info op www.elementsaromatherapy.nl

Op verzoek is er een extra Basiscursus Aromatherapie ingepland.

Datum: zaterdag 30 juni + zaterdag 14 juli 2012

Tijd: van 9.00 - 12.30 uur.

Je kunt je nu inschrijven voor de zomervakantie voor deze Aromatherapie.

Festival@CampSpirit

Zin om zorgeloos te genieten, op zoek naar inspiratie, ontspanning en bewustwording?
Welkom bij Festival@CampSpirit op eiland De Kluut in het Veluwemeer!

Zodra je met de veerboot naar het eiland wordt gebracht, zul je merken dat je het dagelijkse leven achter je laat. Een team van vakkundige workshopleiders en behandelaars staan klaar om je te verwelkomen. Door de kleinschaligheid van dit festival is er veel tijd en persoonlijke aandacht.

Het gevarieerde programma biedt de keus uit o.a.:

- Intuïtief tekenen en schilderen • Tai Chi Chi Kung
- Yoga • Klankhealing concerten
- Ba Duan Jin – Chi Kung • Healing
- Trance Dance • Tai Chi stok
- Massagetherapie • Kundalini Meditatie
- Mantra zingen • Klankschalen workshop

Je kunt gratis deelnemen aan alle lessen en workshops naar keuze. Voor individuele behandelingen wordt een vergoeding gevraagd. Deel je eigen dag in en geniet daarbij van de rust en de gezelligheid op het eiland. Omringd door water en natuur is het heerlijk om even de tijd voor jezelf te hebben. Of juist om met anderen samen te zijn bij het kampvuur in de Tipi Lounge.

Overnachten doe je comfortabel in een ingerichte Indianen tipi of een Sahara tent. De maaltijden worden verzorgd door onze kok die vegetarisch en biologisch kookt en zowel 's ochtends als 's middags staan verse broodjes voor je klaar!

Let op: Festival@CampSpirit is kleinschalig, er zijn slechts 38 plaatsen. Geef je tijdig op !

Tarieven: Bij verblijf in een 4- of 6-persoonstent: € 225,- p.p.

Bij verblijf in een 2-persoonstent: € 240,- p.p.

Locatie: het eiland De Kluut in het Veluwemeer

Wil je een toelichting op alle workshops en behandelingen ontvangen of je aanmelden, stuur dan een e-mail naar info@campspirit.nl

VITAMINE B12: GODDELIJK GESCHENK VOOR DE GEZONDHEID

Spreker: Hans Reijnen, natuurgeneeskundig arts

LEZING 1: VITAMINE B12 TEKORT: "DE VERGETEN VOLKSZIEKTE"

Vitamine B12-tekort, als gevolg van problemen met de omzetting van B12 in het lichaam, heeft veel meer gezichten dan artsen tijdens hun opleiding wordt geleerd. Zo is B12-tekort een belangrijke onderliggende factor bij chronische vermoeidheid, MS, falende afweer, het optreden van allergieën en auto-immuunziekten. Ook een slechte hersenfunctie (vergeetachtigheid, concentratiezwakte, leerproblemen), dementie, ADHD en autisme, depressie, psychose, verlaagde vruchtbaarheid en andere gezondheidsklachten en/of ziekten worden aan een tekort van B12 toegeschreven.

Natuurgeneeskundig arts Hans Reijnen vertelt in deze lezing hoe deze 'vergeten Volksziekte', Vitamine B12-tekort, aanvankelijk ongezien, zijn praktijk in Deurne is binnengeslopen. En hoe hij uiteindelijk dit probleem heeft weten op te lossen met de selectie en suppletie van twee specifieke B12 soorten in zuigtabletform. Met vaak hele goede tot zelfs spectaculaire resultaten (zowel lichamelijk als ook geestelijk) bij zijn patiënten.

Noemde Hans Reijnen Vitamine B12 eerder nog "de Koning van alle Vitaminen". Inmiddels is hij nog verder opgeschoven in zijn oordeel: "Vitamine B12 is een Goddelijke stof. En kan zo langzamerhand geschaard worden in dezelfde categorie als Zuurstof, Licht en Water".

Hans Reijnen zal verder ingaan op de laatste ontdekkingen rondom deze zo ongelooflijk essentiële Vitamine. Naast algemeen medische uitleg over het belang van deze stof voor het goed functioneren van lichaam en geest, gaat hij ook in op "de epidemie van misdiagnoses" die op dit moment plaatsvindt. Doordat nog steeds het medisch establishment absoluut onvoldoende oog heeft voor, en onvoldoende kennis heeft van, het veel grotere werkingsgebied van Vitamine B12. Én de diepgaande consequenties van een B12-tekort. Voor jong (ook baby's en kinderen) tot oud.

Hans Reijnen: "Vitamine B12-tekort én de opheffing daarvan, is in feite de 'missing link' bij onnoemlijk veel gezondheidsproblemen waar we vandaag de dag veelvuldig mee geconfronteerd worden. In mijn praktijk is dit hele 'B12-verhaal' een grote doorbraak gebleken om definitief talloze (ernstige) ziekten de baas te kunnen worden".

Deze lezing is met name geschikt voor artsen, therapeuten, alternatieve behandelaars en journalisten. Maar 'de geïnteresseerde leek' is hierbij ook natuurlijk van harte uitgenodigd.

LEZING 2: DE DIEPGAANDE SPIRITUELE ASPECTEN VAN VITAMINE B12 IN DE HUIDIGE OVERGANG NAAR 'DE NIEUWE TIJD'

Hans Reijnen gaat in deze tweede lezing dieper in op de spirituele en 'incarcerende' aspecten van Vitamine B12.

Praktisch alle B12-tekort-patiënten in de praktijk van Hans Reijnen blijken namelijk spirituele (hoog)gevoelige mensen te zijn, met vaak een 'Missie' voor zichzelf en voor de hele mensheid. Juist deze groep mensen gaat vaak gebukt onder allerlei typische gezondheidsproblemen (vermoeidheid, allergieën, hooggevoeligheid, mentale problemen, etc.) die in feite veroorzaakt worden door een over het hoofd gezien B12-tekort.

Maar er komt nog wat bij: het blijkt dat de overgang (transitie) van het Vissen naar Het Aquariustijdperk, waar we nu middenin zitten, EXTRA veel Vitamine B12 vraagt van en voor juist die groep mensen. Omdat OOK het lichaam van de spirituele mens zelf in een subtiele 'ombouw' zit. Juist deze groep mensen -met ook tal van (hoog)gevoelige kinderen daarin- heeft een tijdelijke MEGA-dosering B12 nodig om definitief af te rekenen met tal van die typische B12-gezondheidsproblemen. Om zo volledig in hun Kracht en Vitaliteit te komen. Om zo ook hun 'Missie' op aarde extra kracht en vaart te kunnen geven.

"Pas wanneer de B12-problematiek wordt ontdekt en aangepakt, ontstaat er een echte doorbraak en kan de patiënt alsnog echt aan haar of zijn leven beginnen. Dat ziet er niet zelden uit als een wedergeboorte".

Uit: Vitamine B12 tekort, oorzaak van vele chronische klachten. Door Hans Reijnen. Uitgeverij Ankh Hermes 2011.

Deze tweede lezing is met name geschikt voor spiritueel geïnteresseerde mensen en voor alternatieve therapeuten. Ook mensen (ouders) die met hooggevoelige (ADHD)kinderen en met autistische kinderen leven en werken, onderwijzers, mensen werkzaam in de psychiatrie en in de ouderenzorg etcetera, zijn hierbij van harte uitgenodigd.

Hans Reijnen (zie ook zijn website: www.menssana.nu) behoort tot de meeste vernieuwende natuurgeneeskundige artsen van Nederland. Hij leidt ook andere artsen en therapeuten op in de 'progressieve geneeskunde'. Vorig jaar verwierf hij landelijke bekendheid door de publicatie van zijn boek: "Vitamine B12 tekort, oorzaak van vele chronische klachten" (Uitgeverij Ankh Hermes).

Hans Reijnen is een boeiende en gedreven 'pionier'-spreker, met tal van ervaringsverhalen uit zijn drukke praktijk, met o.a. 5000 behandelde B12 patiënten. Hij geeft ook een ruim overzicht van de huidige opwindende Spirituele Omwenteling die, door het grote publiek nog niet opgemerkt, in dit magische jaar 2012, al volop gaande is...

Aanbevolen B12-literatuur in dit verband:

Is het misschien B12 tekort? Een epidemie van misdiagnosen". Door Sally Pacholok en Jeffrey M. Stuart. Uitgeverij Ankh Hermes 2011.

Vitamine B12 tekort, oorzaak van vele chronische klachten. Door Hans Reijnen. Uitgeverij Ankh Hermes 2011.

www.vitamineb12nu.nl

Datum: Zaterdag 23 juni 2012

Tijden: *Lezing 1: Ochtend 10.00 tot 13.00 uur*

Lezing 2: Middag 14.00 tot 17.00 uur

Locatie: 'De Nieuwe Beuk' (achter de Petrus Paulus Kerk), Dorpsstraat 20, Bergen N.H.

Vergoeding: 15,00 euro (per lezing)

Dit bedrag kan worden overgemaakt op rekeningnr. 32.77.05.353, H.M. Borst

onder vermelding van: "Vitamine B-12 Lezing 1" of "Vitamine B-12 Lezing 2"

Of: "Vitamine B-12 Lezing 1+2" als u beide lezingen wilt bijwonen. Maakt u dan svp. 30 euro over. Dank u wel.

Voor diegene die de hele dag aanwezig zijn: een heerlijke en gezonde lunch wordt verzorgd! (tegen betaling)

Aanmelden?

Stuur svp een email naar: ilonaborst@hotmail.com

1 juli Wandeling over het strand met aanwezigheid van een life coach

Er zijn thema's in ons leven die telkens terug komen. We ontvangen signalen totdat we ze eigen hebben gemaakt en ermee om kunnen gaan.

Hoe herkennen we deze signalen? Wat is hier de onderliggende boodschap van?

Wil je hierover praten, kan dat tijdens onze maandelijks terugkerende strandwandeling.

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

1 juli wandelen we met het thema *leren van je schaduwkanten*.

Gevolgen van het vermijden van je schaduwkanten kan zich uiten op drie verschillende niveau's, lichamelijk, geestelijk en spiritueel.

Ben jij sinds kort bezig met dit thema of heb je al enige ervaring met je schaduwkanten en zoek je gezelschap tijdens deze reis?

Je hoeft niet alleen te reizen, er is veel ervaring bij ons en andere deelnemers en door deze ervaring uit te wisselen kunnen we elkaar verder op weg helpen.

Wij, Joke en Marcel, organiseren deze wandeling, geschikt voor jong en oud, elke laatste zondag van de maand.

We starten de wandeling bij opgave van 1 persoon tot een maximum van 8 personen, ook individuele begeleiding binnen de groep is mogelijk.

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

Aangezien van tevoren niet vast staat van welke strandopgang we vertrekken is het raadzaam uw deelname aan ons door te geven.

Gezond Verstand Avonden

2 zaterdagmiddag	Kerkrade	Houdt tandheelkunde op bij de huid? Bert Heintzberger
2 juni zaterdagmiddag	Schoten (B)	Voeding en fysieke degeneratie Diverse sprekers
4 juni	Heerlen	Nieuwetijdskinderen Margriet Rijsenbrij
5 juni	Valkenswaard	Genetisch gemanipuleerde voeding Rudy Van Damme en Magdalena Troch
5 juni	Nieuwland (Z-H)	Sarah Morton – ervaringsdeskundige autisme – wil haar verhaal delen Sarah Morton
6 juni	Woerden	Nooit geweten, dat je dit ook kunt eten... <i>Eetbare bloemen en planten uit je eigen omgeving</i> Anneke Bleeker
7 juni	Winsum (Gr.)	OERVOEDING: Verleden of de Toekomst? Jolanda Dorenbos
8 juni	Alkmaar	Werken met Sanjeevinis - Methode van de toekomst Matthijs van der Stroom
9 juni	Zwaagdijk (N-H)	Wandeling met als thema: 'Eetbare bloemen en planten' Gerianne Nagelhout en Anneke Bleeker
10 juni zondagmiddag	Nederweert	100% Gifvrij Julia Kang
10 juni zondagmiddag	Bergen (N-H)	Wandeling 'Eetbare bloemen en planten' Anneke Bleeker <i>We eindigen bij Yvonne Schut (Puur & Pittig)</i>
10 juni zondagavond. Aangepaste aanvangstijden!	Den Haag	HeartSmarts: stresspreventie met hartcoherentie Harriet Marseille
11 juni	Haarlem	Nooit geweten, dat je dit ook kunt eten... <i>Eetbare bloemen en planten uit je eigen omgeving</i> Anneke Bleeker
12 juni	Nijkerkerveen	Over dromen wordt een hoop onzin verteld... Nicoline Douwes Isema

12 juni	Kerk Avezaath	De relatie tussen voeding en gezondheid (Mens, Gezondheid, Voeding, en Keltisch zeezout) Mike Donkers
13 juni	Den Haag	Nooit geweten, dat je dit ook kunt eten... <i>Eetbare bloemen en planten uit je eigen omgeving</i> Anneke Bleeker
13 juni	Purmerend	Wat je opsmeert... moet je kunnen eten! Monique Koelman-Stavleu
14 juni	Rotterdam	Waarom schoon water drinken en zelf je kraanwater zuiveren ten behoeve van je gezondheid? Jan Bes
14 juni	Giessenburg	Gezond verstand heeft de toekomst! Anneke Bleeker
19 juni	Assen	Ziekte van het medisch bedrijf... en gezond zorgconsumentengedrag Dr. Jannes Koetsier
19 juni	Rotterdam	Nooit geweten, dat je dit ook kunt eten... <i>Eetbare bloemen en planten uit je eigen omgeving</i> Anneke Bleeker
20 juni	Burdaard	Groenten als medicijn! Piet en Frodo Dekker
21 juni	Katlijk	Ziekte van het medisch bedrijf... en gezond zorgconsumentengedrag Dr. Jannes Koetsier
21 juni	Amersfoort	Geneeskunde, een nieuw geloof? Neem je gezondheid weer in eigen hand... Dr. Frits van der Blom, arts en homeopaat
21 juni	Zwaagdijk	Gezond verstand heeft de toekomst! Anneke Bleeker
21 juni	Asten	Kiezen voor vrije keuze. Wie is de baas over ons leven? Wim Roskam
24 juni	Petten en omgeving	Een wandeling in de omgeving van Petten, Noord-Holland Anneke Bleeker en Radila Kieft
25 juni	Milsbeek	Nooit geweten... dat je dit ook kunt eten... Anneke Bleeker
25 juni	Heerlen	Jezelf helen en creëren wat je wilt Arjen Slijp

26 juni	Nederweert	Water... Jan Bes
26 juni	Echt	Gezond verstand heeft de toekomst! Anneke Bleeker
27 juni	Eindhoven	Voeding, andere invloeden en fysieke degeneratie Anneke Bleeker
27 juni	Winsum (Gr.)	Wilde tapenades maken Janet Frieling
28 juni	Hurwenen	Voeding en Fysieke degeneratie Dr. Frits van der Blom
28 juni	Anna Paulowna	Wat je opsmeert... moet je kunnen eten! Monique Koelman-Stavleu
28 juni	Apeldoorn	Voeding, andere invloeden en fysieke degeneratie Anneke Bleeker
28 juni	Steenwijk	Water, het beste medicijn - je bent niet ziek, je hebt gewoon dorst Guido van Mierlo
4 juli	Almelo	Voeding, andere invloeden en fysieke degeneratie Anneke Bleeker
5 juli	Maasbracht	Gezond verstand heeft de toekomst! Anneke Bleeker
10 juli	Brunssum	Twee wandelingen op zoek naar eetbare wilde bloemen en planten in Schrieversheide. Anneke Bleeker en Christina Harmath
11 juli	Peel en Maas	Een wandeling in de omgeving van Peel en Maas Anneke Bleeker en Maria Kok
19 juli	Amersfoort	De Innerlijke Bevrijding Arjen Slijp
21 juli / 28 juli	Lalouvesc Ardèche - Frankrijk	Gezond verstand week op La Vie Tara in Frankrijk Anneke Bleeker

voor een volledige agenda en meer informatie:
www.gezondverstandavonden.nl/pagina13.html

Tip voor in de kalender:
<http://www.agaphe.nl/agenda.php>

Wil je je activiteit geplaatst hebben?

Geef dit dan duidelijk aan in je mail. Omschrijf de activiteit, meld de datum, plaats en bijdragen. Stuur deze naar: spirituelestichtingagaphe@gmail.com
Uitgebreide teksten (affiches) die door ons samengevat moeten worden, worden niet geplaatst.

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

En heel belangrijk: zorg dat de informatie voor de nieuwskrant is aangeleverd voor de 25-ste van de maand. Daarna zal de activiteit alleen in de agenda geplaatst worden.

Verzamelde nieuwsberichten

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

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

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

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

Je kunt je niet meer verschuilen achter: Dat heb ik niet geweten. Je zult dan niet meer onbewust een meeloper zijn maar kies je bewust om mee te lopen, 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.

Als je over jezelf zegt dat bewust bent, klinkt het alsof het proces af is, je weet alles al. Ik ben dan ook bezig met het meer bewust worden.

Met nieuwe inzichten/informatie is het bewustworden een nooit stoppend, groeiend proces.

De stukjes die ik schrijf 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.

Beter leren omgaan met elkaar

Hoort dit stukje niet met "Beter leren omgaan met jezelf" te beginnen? Als je jezelf beter leert begrijpen kun je een ander ook beter begrijpen en hebben we geen handleiding nodig die bij de geboorte wordt meegegeven. Uiteindelijk leiden alle situaties tot inzichten, wij denken en handelen door hoe wij zelf naar onze omgeving kijken.

Nu zijn er allerlei modellen denkbaar waarin je de ander kunt plaatsen om de ander beter te begrijpen, een aantal worden besproken en uitgelegd in de komende maanden. Werk jij volgens een model, laat het ons weten.

Door bewust te zijn van de onderlinge verschillen kunnen we onszelf verrijken en dit meenemen in andere relaties. Door deze aan onszelf te toetsen, ontdekken we wat goed is om (meer) te ontwikkelen in onszelf.

Uiteindelijk hebben we het hele spectrum in ons maar hebben we een voorkeursstrategie. Deze strategie is o.a. voortgekomen/ontstaan vanuit situaties uit onze jeugd.

Zoek je een omgeving die hetzelfde functioneert als jij, waar veel herkenning en overeenstemming is en waarmee je op één lijn zit, of wil je groeien waarbij je leert van andere inzichten van een ander. Juist het aanvullen en het compenseren van elkaars zwaktes kan heel boeiend zijn.

Zo herken je iemands karakter

Fijn als je weet hoe je iemand moet benaderen, maar hoe vind je nou die klik? Dan komt het boek 'De gebruiksaanwijzing van uw medewerker' in beeld. Dit boek onderscheidt vier typen karakters, die ook al jaren in het Amerikaanse leger worden gebruikt: dominante doeners (D), inspirerende praters (I), sociale en stabiele waarnemers (S) en consciëntieuze denkers (C).

Type 'D' De Doener. Direct en Dominant

D over zichzelf: "Ik ben snel geïrriteerd maar ben het ook weer snel vergeten. Zaken interesseren me meer dan mensen. Ik ga voor de hoofdlijnen, verzand a.u.b. niet in oeverloze details. Als je aanbod of verhaal goed is, beslis ik snel. Ik ben behoorlijk assertief en direct. Ik ben niet snel onder de indruk van mensen. Ik raak gemotiveerd door uitdagingen, ik ga problemen niet uit de weg. Ik ben soms bang om de controle te verliezen dus probeer mij niet te overheersen."

Voorbeelden: Louis van Gaal, Geert Wilders

Een D kun je beter niet lastigvallen met alle cijfertjes en details van je plannen.

Type 'I' De Prater. Inspirerend en Invloedrijk

I over zichzelf: "Ik ben een enthousiast en optimistisch mens. Ik praat snel en veel en heb de neiging af en toe wat te overdrijven. Ik ben extravert en vind mensen en plezier meestal belangrijker dan taken. Ik ben altijd in voor nieuwe dingen en veranderingen. Ik wil graag met respect worden behandeld, als je dat niet doet sta je weer snel buiten. Het is voor mij belangrijk aardig gevonden te worden."

Voorbeelden: Mark Rutte, Matthijs van Nieuwkerk

Zorg dat je een I niet steeds tegensprekt met allerlei 'ja maar-en'.

Type 'S' De waarnemer. Sociaal en Stabiel

S over zichzelf: Ik ben een bescheiden mens. Ik vind relaties en familie belangrijker dan mijn werk. Als je mij om hulp vraagt zal ik je altijd helpen. Ik heb moeite met veranderingen en onzekerheden. Ik probeer altijd de harmonie te bewaren. Ik vind het prettig als mensen mij waarderen. Als mensen zich ten opzichte van mij dominant gedragen kruip ik in m'n schulp en word dan wat wrokkig.

Voorbeelden: Job Cohen, prins Willem-Alexander

Een S moet je niet zomaar op een andere afdeling neerzetten.

Type 'C' De Denker. Consciëntieus en Correct

C over zichzelf: Ik ben een georganiseerd mens, met oog voor detail. Ik neem nooit lichtvaardige besluiten en maak dan ook zelden fouten. Ik ben wat gesloten en mensen vinden mij soms wat pietluttig en somber. Ik vind taken uiteraard belangrijker dan mensen. Ik heb niet veel op met blabla-figures. Ik kan slecht tegen kritiek op mijn werk en probeer risico's zo veel mogelijk te vermijden.

Voorbeelden: Bill Gates, Piet Hein Donner

Een C kun je beter niet overladen met een stroom aan nieuwe baanbrekende ideeën die van het weekend in je opkwamen.

Bij het doorlezen van de vier types komen waarschijnlijk vanzelf gezichten van collega's, vrienden of familieleden boven. Plus hun bijbehorende eigenaardigheden. Natuurlijk matcht een karakter zelden één op één met een D, I, S of C, maar vaak is er wel een hoofdmoot te onderscheiden.

Uit balans, je tijdelijke raadgever

Ben je er klaar voor de uitslag van de arts aan te horen, besef je dat een bepaalde medische diagnose een behoorlijke impact op je leven kan hebben. Om je vervolgens te realiseren wat je zelf wilt en kunt doen na het ontvangen van een heftige uitslag.

Wil je het medische circuit in of wil je vanuit rust naar de mogelijk vervolg stappen kijken.

Gun jij jezelf de tijd om na te denken over het te volgen traject en minstens zo belangrijk, wordt het jou gegund?

Beslissingen en verantwoording nemen

Wij hebben een lief konijntje, Rolf, een boef eerste klas. Haar kaak is ongelijk waardoor de boventanden naar binnen groeien en de ondertanden voor de boventanden langs groeien. Dit is voor ons een nieuw fenomeen, hier hebben wij nooit eerder van gehoord.

Ook niet dat de tanden van de knaagdieren doorgroeien en ze deze op lengte houden door het voedsel wat ze eten.

Voor het eerst sinds we konijnen hebben gehad, hebben we de kooi moeten afsluiten omdat dit konijn een onderzoekend type is. Dat heeft zo zijn voor en nadelen. Doordat zij op plekken komt die niet gezond zijn voor haar, moeten wij de kooi gebruiken en beide beestjes "opsluiten". Het was fijn om altijd een open bak te hebben gehad waarbij we direct contact konden hebben met onze huisdieren. Nu is dit contact meer bewust. De kooi gaat open en het konijn/cavia wordt opgepakt, geknuffeld en vrij gelaten maar dan wel op de momenten die door ons worden bepaald.

We zitten met een dilemma. Nu de ondertanden wel heel snel groeien, gaan we om de twee weken naar de dierenarts om de tanden te laten knippen. Ook al wordt gezegd dat het beestje hier niets van voelt, voelt het beestje de stress en wie weet wat nog meer. Het knippen kan gevolgen met zich meebrengen, net alsof je een bijsluiter leest van een medicijn. Door knippen is er een risico van splijten in de lengte richting. Maar ook kunnen er scherpe randjes aan de afgeknipte tanden zitten waardoor de tong en lippen kunnen worden beschadigd. Dit wil niet zeggen dat het bij Rolf zal gebeuren, dit kunnen we meenemen in de beslissing als voor "ons" knippen de beste optie is. Om de twee weken is heel snel voor een konijn als er normaal 6 weken voor staat. Willen wij dit ons beestje aandoen? De pendel geeft wisselende uitslagen en zijn we op ons gevoel aangewezen, wat net zo wisselend is. Of in het ergste geval: Kun je een gezond jong levendig konijn met goed fatsoen laten inslapen?

Tegelijkertijd zegt het iets hoe wij als mens in het algemeen omgaan met "mankementen". En wie zijn wij om daarover te beslissen? Wij zullen de verantwoording moeten nemen om te kijken hoe leefbaar de situatie voor het dier zelf is. En wat is leefbaar, is de situatie vanuit ons oogpunt gezien leefbaar, dan zijn dat uiteindelijk onze invullingen.

Wat ik met dit verhaal wil aantonen is dat vele beslissingen in basis dezelfde oorsprong hebben. De link is eenvoudig naar de gezondheidszorg te maken. Door dagelijkse gebeurtenissen te plaatsen in het grotere geheel of omgekeerd gebeurtenissen uit het grotere geheel naar de dagelijkse gebeurtenissen te vertalen, wordt mij veel duidelijk en maakt dat ik me beter kan verplaatsen in verschillende partijen maar ook oplossingen voor mezelf kan bedenken. Hierdoor behoud ik zoveel mogelijk mijn leven in eigen handen, hoe begrensd dit ook is. Ook dit maakt Rolf mij duidelijk.

We laten Rolf heel vrij, al zijn er plekken achter kasten, waar snoeren liggen, achter de bank waar de plaid ligt waar Rolf niet mag komen.

Rolf komt al niet meer op de vensterbank, wat we ook niet zo goed plan vonden. En nu is de kast zijn uitdaging. Met een flinke vaart springt zij met gemak over de barricade die we zowel stoffelijk als energetisch hebben neergezet. Wat is dat toch?

We bekijken deze situatie vanuit ons standpunt en Rolf krijgt de vrijheid die wij toestaan.

Maar Rolf wil meer en wat is haar reden? Stel dat zij op dierlijk niveau iets voor de mensheid kan betekenen en dat voor ons wil oplossen? Of wil zij gewoon konijn zijn en langs donkere hoekjes kruipen of hebben de elektriciteit kabels een bepaalde aantrekkingskracht?

Hoe zijn wij in het dagelijks leven in de situatie vanuit Rolf gezien. Zijn wij soms ook niet af en toe eigenwijs terwijl we beter weten? Of moet er iemand de barricade op om een statement te maken? Wat een dappere Rolf hebben wij toch.

Ps Marcel: Vandaag de kast een stukje naar voren geschoven en Rolf er achter heen en weer laten lopen. Ik hoop dat daarmee haar nieuwsgierigheid bevredigd is. Overigens heeft ze in geen enkel snoertje gebeten, onze angst was ongegrond.

Ode organiseert op 14 juni een evenement met Lynne McTaggart

Ik weet uit de eerste hand hoe een omvallende wereld eruit ziet. Mijn vader, het pientere jongste kind uit een Iers arbeidersgezin, was meer uitvinder dan louter technicus. Aan het eind van de Tweede Wereldoorlog ontwierp hij een revolutionair verwarmingssysteem voor alle nieuw huizen die werden gebouwd voor teruggekeerde veteranen. Om de opstart te financieren vond hij twee partners die bereid waren te investeren. Zij zouden het financieel beheer voor hun rekening nemen, terwijl hij zich concentreerde op de ontwerpen en de werkvloer. Mijn vaders zaak groeide snel. Mijn moeder en hij verhuisden van de stad Yonkers en van de wijk The Bronx in New York naar het mooie voorstadje Ridgewood in New Jersey. Jaar na jaar plukten ze de vruchten van een steeds toenemende welvaart: een speedboat, een tweede auto, een tweede huis.

In 1970 was de ene partner inmiddels gestorven en werd mijn vaders overgebleven partner ziek. Met het bedrijf ging het hollend achteruit. Toen de overgebleven partner overleed en mijn vader de leiding nam, ontdekte hij de reden: twee boekhoudingen, een officiële voor mijn vader en een andere waarin de waarheid over de financiële manipulaties van de andere twee partners aan het licht kwam. Voordat het bedrijf voor een schijntje werd opgekocht, werd er nog wel een fors bedrag aan levensverzekering uitgekeerd – de weduwe van de ene partner haalde een miljoen dollar binnen, terwijl mijn vader, inmiddels midden vijftig, werk moest zoeken bij de concurrent. Toen ik op een gegeven moment 's zomers thuiskwam na mijn studiejaar waren de tweede auto en het tweede huis weg en stond het huis in Ridgewood dat hij en mijn moeder steen voor steen hadden gebouwd te koop.

Mijn vader bleef altijd geloven dat hij weer helemaal opnieuw kon beginnen. Op een reisje naar Florida zag hij een nieuw probleem dat om een oplossing vroeg – de schade die kleine plezierbootjes opliepen als ze continu in het water werden gehouden. Mijn ouders verhuisden naar Florida, waar mijn vader aan de slag ging met het ontwerp van een ingenieuze bootlift, die met één druk op de knop een boot omhoog en uit het water kon tillen. Op een hete zomerdag viel hij flauw terwijl hij bezig was een van de prototypes te lassen. De lasbrander in zijn hand viel op zijn gezicht en hij overleed ter plekke. In tegenstelling tot zijn vroegere partner stierf hij zonder levensverzekering. De polis die hij die avond zou ondertekenen, lag klaar op het ladekastje in de slaapkamer.

Het hele levenstraject van mijn familie werd gedefinieerd door onrechtvaardigheid – door 'ik win/jij verliest'. Zoals bij veel mensen die onze huidige spelregels voor lief nemen, veranderde mijn vaders droom in een nachtmerrie. Die nachtmerrie speelt zich elke dag af, zonder reddingsactie voor degene die toevallig over de rand wordt geduwd.

Mijn eigen ervaring heeft me ervan overtuigd dat er om de vele problemen waar we in deze tijd mee worden geconfronteerd op te lossen niets anders voor ons op zit dan onze spelregels te verscheuren en opnieuw te beginnen, gebaseerd op een ander uitgangspunt dan 'ieder voor zich'. De sleutel tot het realiseren van die wedergeboorte, tot het verbeteren van je - relaties, je buurt, je dorp of stad en zelfs tot de succesvolle aanpak van de vele crises waar de wereld nu voor staat, is te vinden in een kentering in de kernovertuiging waar elk aspect van onze maatschappij op is gebaseerd: ik win, jij verliest.

Deze misvatting – dat winnen gelijkstaat aan winnen van iemand anders – is de kwaadaardigste kanker van onze tijd, en verantwoordelijk voor letterlijk alle crises waar we in het Westen mee geconfronteerd worden.

Buiten het sportveld is de competitiegeest waarschijnlijk de grootste belemmering voor vooruitgang. Uit de nieuwste onderzoeken blijkt dat mensen gelukkiger, gezonder en veel productiever zijn wanneer ze samenwerken. Als we in onze relaties en onze samenleving de nadruk verschuiven van 'ik' naar 'wij' worden onze individuele rechten, capaciteiten,

prestaties of vrijheid van meningsuiting op geen enkele manier uitgehold. Evenmin vereist het dat we ons zuurverdiende geld of bezit prijsgeven, ons economische systeem afwijzen of onze democratische levenswijze omverwerpen. Het enige gebruik dat we opgeven, is de behoefte om naar individuele prestaties te streven ten koste van iemand anders.

Omdat de meeste research naar self talk – de innerlijke monoloog waarmee mensen zichzelf mentaal aanmoedigen als voorbereiding op een prestatie – zich concentreerde op aanmoedigen gericht op het 'ik' om het eigen zelfvertrouwen op te bouwen, besloot een groep onderzoekers van Michigan State University te testen hoe de individuele prestatie beïnvloed zou worden als de deelnemers hun self talk concentreerden op de prestaties van de groep als geheel. Ze deelden tachtig deelnemers aan een dartswedstrijd willekeurig in bij een van drie groepen: de eerste groep gebruikte self talk die gericht was op de individuele vaardigheid en prestatie van de afzonderlijke deelnemers; de tweede gebruikte innerlijke affirmaties die de capaciteiten en prestaties van de groep benadrukten, en de derde, de controlegroep, kreeg geen specifieke gedachten mee. Toen de onderzoekers de resultaten berekenden, bleken zowel het persoonlijk zelfvertrouwen als de prestatie het hoogst onder degenen die zich op groepsaffirmaties hadden geconcentreerd. De deelnemers die groepsgerichte self talk gebruikten, toonden meer vertrouwen in het team, maar presteerden ook individueel beter.

Deze studie heeft enorme implicaties voor ieder aspect van ons leven, omdat eruit blijkt dat door concentratie op de groepsprestatie iedereen vanzelf een tandje hoger schakelt.

Alleen al door 'wij' te denken kan 'ik' beter presteren. Willen we dat het ons goed gaat, individueel en collectief, dan moeten we het gevoel van schaarste, gebrek, competitie en extreem individualisme waarmee we op dit moment geprogrammeerd zijn van onze mentale harde schijf wissen. Daarvoor moeten we de kern van die concepten en overtuigingen aanvechten: de aannames en denkprocessen waar ze op zijn gebaseerd. Een goed startpunt is het model van 'het beste wat we voor de maatschappij kunnen doen, is alleen aan onszelf denken' te vervangen door het idee dat we er goed aan doen in elke situatie te kiezen voor wat niet alleen maar het best is voor onszelf, maar ook voor de rest van de groep. Neemt u dit nieuwe paradigma aan in uw omgang met anderen, dan stimuleert u uzelf om die innerlijke 'ik win/jij verliest' programmering te doorbreken en een instrument voor spirituele verandering te worden, thuis en op het werk.

Dit is een bewerkt fragment uit The bond: how to fix your falling down world (Free Press) van Lynne McTaggart, een vernieuwde herdruk van het boek dat in Nederland bij uitgeverij Ankh Hermes verscheen als De verbinding.

Ode organiseert op 14 juni een evenement met Lynne mcTaggart! Kijk op www.odenow.nl voor meer informatie.

Engelwortel; een boodschap van een engel

Over de oorsprong van Engelwortel (Angelica Archangelica) zijn de meningen verdeeld. Of het komt uit IJsland of uit Afrika maar het is nu vooral op het noordelijk halfrond te vinden. Tegenwoordig wordt Engelwortel in Middenmeer bij De Distilleerderij gedistilleerd en veelal toegepast als geur- en smaakstof in o.a. cosmetica, parfum en drank zoals Cointreau en Vermout, naast de vele aromatherapeutische mogelijkheden. Thee van Engelwortel schijnt soms een weerstand tegen alcohol te geven....Geniet dus met mate.

De naam Angelica Archangelica betekent 'engelachtige aartsengel'. Een legende verteld dat een monnik in zijn droom een boodschap kreeg van de aartsengel Rafael dat deze plant geneeskrachtige eigenschappen had die ingezet konden worden tegen de pest. En de engelwortel bloeit ook met ronde, groenwitte schermen rond 8 mei, de aartsengeldag.

Engelwortel werd een geliefd geneesmiddel, en werd ook bekend onder de namen: Kruid van de Heilige Geest en Engelenkras. Het zou bescherming bieden tegen kwade geesten en heksen en in de Middeleeuwen was men daar veel mee bezig. Maar ook van Indianenstammen is het bekend dat ze Engelwortel bij zich dragen als talisman.

In de moderne aromatherapie wordt Engelwortel ook nog als beschermer ingezet, vooral bij kinderen, en geeft het emotionele steun in vervelende situaties.

Deze olie wordt veel ingezet om het zelfvertrouwen te bevorderen. Dit zie je ook terug in de bloeiwijze; het ontvouwen van de bloem lijkt ook op het ontpoppen van een rups tot een mooie vlinder.

TIP: Dit kun je doen door een er een aangenaam parfum mee samen te stellen of een druppel Engelwortel op een passende edelsteen te doen en die bij je te dragen.

Er gaat ook een aardende werking uit van de Engelwortel. Het versterkt het eigen zijn en helpt bij veranderingen, onzekerheden en angsten.

Versterkt je immuunsysteem en stimuleert de spijsvertering. Het voedt je eigen bron met veiligheid, warmte en vertrouwen.

Ook dat zie je in de groeiwijze; een stevig en sterk wortelstelsel (lijkt wel wat op engelenhaar), een robuuste rijke groei tot wel 2 meter hoog. Met een bloeiwijze vanuit het midden als een paraplu.

Het is een goede olie bij wisselende diensten, als iemand van slag is door veranderingen of ervaringen, als mensen carrière willen maken of een verantwoordelijke functie hebben.

Naast de aardende werking kan het gebruik van deze olie je ontvankelijker maken voor de energie van engelen of zo je dat wilt; een boodschap van engelen.

Dit kan inhouden dat je beter bent afgestemd op je hogere zelf, of wellicht dat er echte contacten met engelen, dromen, visioenen of het aanvoelen van een positieve energie kunnen voorkomen. Gebruik het oprecht en spaarzaam als je dichter bij je eigen engelennatuur wilt komen, of in contact wilt treden met het engelenrijk.

Met de steun en bescherming van Engelwortel hoeven we nergens bang voor te zijn.

De plantboodschap van Engelwortel is: 'Geef niet op, je krijgt het voor elkaar'.

NB! Niet op de huid gebruiken bij baby's, kleine kinderen, zwangerschap en diabetes.

Karin Breugelmans – Elements Cosmetics / Elements Aromatherapy

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

Zevenbladtaart

Pluk een afwasbak vol zevenblad (gewoon een dot pakken en afsnijden, steel en blad zijn eetbaar).

Zevenblad gedraagt zich ongeveer net als spinazie. Je hebt er dus ongeveer evenveel van nodig.

Werkwijze:

Zevenblad wassen en fijn snijden (eventueel door de keukenmachine).

Heel even in een pan (beetje olie of kokosolie er in) op hoog vuur even omscheppen tot het warm is en iets geslonken (nog wel lekker frisgroen).

Dan kruidenroomkaas (bijvoorbeeld: Boursin) erdoor tot de kaas gesmolten is en er helemaal door heen is gemengd.

Voeg zout, peper, flink wat gesnipperde bieslook en veel knoflook toe.

Tenslotte nog 3 eieren erdoor en evenveel gare rijst als er groente in de pan zit.

Vet een ovenschaal in met olie.

Beleg de bodem en zijkanten met bladerdeeg, doe het zevenblad-/rijstmengsel er in, en dek ook af met bladerdeeg.

Leg er eventueel als versiering nog wat plakjes jonge kaasbovenop.

In de hete oven (200 à 250 graden) ongeveer 15 à 20 minuten bakken tot het bladerdeeg knapperig is.

Met dank aan Anneke Bleeker

Onze tomaten en 'onkruid' soep

Ingrediënten:

5 biologische tomaten

Brandneteltoppen

Look zonder look

Zevenblad

Kleefkruid

Paardenbloemblad



Werkwijze:

Doe alles bij elkaar in de keukenmachine en mix deze. Zet de soeppan op het vuur.

Doe er extra water bij met Keltisch zeezout en peper naar smaak.

Schep, als de soep op temperatuur en op smaak is, uit in een soepkom of -bord.

Garneer deze met madeliefjes en klaar is het lekkere voorjaarssoepje!

Niels en Anja Sneyders de Vogel Locatiehouders Hurwenen

Foto van Anneke Bleeker

Wat zegt de Tzolk'in

Het thema van 6 juni t/m 18 juni is bezieling en het doel integriteit

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

Het thema van 19 juni t/m 1 juli is visie en het doel openheid.

Kom erachter waarom je hier bent en wat jouw bijdrage is aan het grote geheel. Jij mag nu je eigen visie gaan vormgeven. De wereldvrede begint in je hart, op het moment dat jouw visie aansluit bij die van het collectief. Wanneer je je hier helemaal voor openstelt, dan sta je ook open voor anderen en bij het leven. Ga voorbij aan de drang om van alles in je leven te willen plannen. Ga voelen hoe de levensenergie binnen in je stroomt en kom in je eigen flow. Het veld weet waartoe jij in staat bent en het leven zal je vinden op het moment dat jij er klaar voor bent.

Uit Tzolkin Dagboek, Leef met de dagenergie
Van Kees Visser en Barbara C. Roth

Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes

Delen uit eenheid.

Alles is verbonden: eenheid, ieder kind ziet dat meteen.
Dat te leven brengt je blijheid. Jij en ik zijn eigenlijk één!

De aarde is er om te spelen, maar onderling blijft er die strijd.
Wij, de mens, die blijft verdelen, commentaar blijft er altijd.

Dit is mooi en dat is lelijk, altijd weer dat onderscheid.
Steeds is dat van 'ons' belangrijk. Dat is waar de mens aan lijdt.

Niets kan groeien zonder regen. Zonder zon groeit er ook niets.
Maar het valt toch steeds weer tegen, als het regent op de fiets.

In het donker zie je weinig en de mens die maakte licht.
Donker maakt vaak chagrijnig, daarom nu is dit gedicht.

Tegen donker willen strijden, is een menselijk gevecht.
Dat wat jij probeert te mijden, Is niet altijd even slecht.

Dag en nacht, die zijn een eenheid. Eb en vloed zijn ook zo'n paar.
Man en vrouw, met al hun fierheid, vloeien over in elkaar.

Je verliezen in die eenheid, zeker weten wat wij zijn.
Samen delen geeft dan blijheid. Egoïsme doet dan pijn.

Goed en slecht zijn slechts illusie, maar niet voor de dualist.
En ik maak beslist geen ruzie, wat hij in dit leven mist.
Overtuigd, door trots gedreven, vangt zijn strijd des levens aan.
Niet begrijpend dat zo leven, hem altijd alleen doet staan.

Overtuigd en afgescheiden weet hij niet wat of hij mist.
Zijn verleden werd zijn toekomst. Ooit werd dat voor hem beslist.

Onderwijs een kind wat fout is, zoals jij dat hebt geleerd
en het weet wanneer het groot is, dat wat goed is en verkeerd.

Nooit zal het spontaan ontdekken, dat wat waar is en wat niet.
Het is gestorven voor het leefde en dat brengt alleen verdriet.

Leven wordt dan overleven. Alle goeds dat vergt dan strijd.
Nooit meer kan het vrijuit geven, door een opvoedingsbeleid.

Ontneem een kind zijn vrije keuze, om te worden die het is, (*zijn wie het is*)
stop het vol met wat jij goed vind en het loopt zijn leven mis.

Nooit meer kan het vol vertrouwen. Wat het leerde was beperkt.
Op maar één ding kan je bouwen: Alleen samen delen werkt.
Dit gedicht is ook een delen. Ik geef het weg aan wie dit leest.
'k hoop dat je het deelt met velen. Samen delen is een feest.

Peter Sattva

Stel je eens voor
Hoe zal het zijn als we allemaal één zijn? John Lennon schreef er jaren geleden al een lied over. Nu uitgevoerd door artiesten van over de hele wereld, opgenomen in hun eigen omgeving. Mij raakte het zeker..... Imagine!
[Link naar YouTube](#)

Jonathan and Charlotte
Wat een ontroerend kippenvol filmpje als laatste item van deze nieuwsbrief.
[Link naar YouTube](#)
uit de nieuwsbrief van Ellen Engelman

Johan Oldenkamp over de SOPN.
[Link naar YouTube](#)

Lezing:
Wil je meer weten over de nieuwe energie van 2012.
Hoe kun je deze helende energie toepassen en integreren in je leven.
Bekijk de lezing via:
[Link naar YouTube](#)

Uitgelicht: Diversiteit, leiders geen labels van Stedman Graham

Stedman Graham, de man van Oprah Winfrey, is er wederom in geslaagd een geweldig boek te schrijven, waarin hij stelt: "Het maakt niet uit waar je bent geboren of wat je afkomst is, je hebt zoveel capaciteiten in je, je kunt in alles wat je wilt succesvol worden". Het boek heeft de titel: Diversiteit, leiders geen labels. Dit is het derde boek van Stedman Graham in het Nederlands. Graham beschrijft in Diversiteit dat etiketten op mensen plakken niet iets van deze tijd is, maar al honderden jaren geleden werd gedaan. Hij laat dat zien door de perfecte tijdslijnen die hij beschrijft van iedere bevolkingsgroep die hij aanhaalt. Een absolute aanrader als je je algemene- en persoonlijke ontwikkeling wilt vergroten.

Wij zijn een partnership aangegaan met Succes boeken.
Dit is een uitgever die alleen boeken uitgeeft voor zelfontwikkeling.
Voor een overzicht van alle boeken kun je gaan naar www.agaphe.nl/boeken.php

Bestel je een boek, zonder extra kosten, via onze website, dan ontvangen wij als dank een kleine provisie.

Ons doel is om deze extra inkomsten aan te wenden voor het organiseren van boeiende lezingen door het uitnodigen van interessante mensen.

Help je mee?

Bedankt voor je vertrouwen.

Het mooiste wat je kunt worden is jezelf



Volg jij je passie? Doe jij waarvan je houdt?"

Je zult meer van het leven genieten en je **gelukkiger voelen** als je meer dingen doet die je leuk vindt. Je zal hierdoor positiever in het leven staan en dit heeft weer tot gevolg dat je positieve situaties en positieve mensen aantrekt. Het leven wordt er aangenamer door.

Denk jij dat je kunt doen wat je leuk vindt?

Zeg je misschien tegen jezelf dat je niet weet wat je passie is of dat je denkt dat je niet kunt doen wat je leuk vindt.

Er is zoveel te doen..

Je denkt misschien aan de dingen die je eigenlijk zou willen doen maar dan besef, bedenk je of vertel je tegen jezelf dat er nog zo veel andere dingen zijn die je MOET doen. Dus vertel je jezelf dat je geen tijd hebt voor die dingen die je eigenlijk zou willen. Voor je het weet vliegt de tijd voorbij...en je bent nog steeds druk met dingen die MOETEN en uiteindelijk is het misschien op deze manier nog wel drukker dan dat je wel de dingen zou doen die je graag zou willen. Er is altijd tijd om dingen te doen waarvan je houdt.

Stop te zeggen dat er geen tijd is! Geloof daar niet in. Dingen doen die je leuk vindt geven energie. Je kan het leven makkelijker aan. Besteed wat tijd aan jezelf en begin met een paar minuten per dag. Je bent waarschijnlijk gewend om te doen wat er gedaan moet worden in plaats te doen wat je leuk vindt. Indien je niet geniet van het leven dan ben je aan het worstelen oftewel je bent aan het overleven.

Denk jij ook dat je op een dag wel tijd hebt om te doen wat je graag doet?

Als jij gelooft dat je het druk hebt, zal je altijd druk zijn. Te druk om te genieten van je leven.

Maak een nieuwe overtuiging.

Verander je denken en daardoor je overtuiging. Stop met het denken dat je het te druk hebt en ontdek wat je passie is.

Rinskje

Een ieder die iets enorms heeft volbracht, had een groot doel, hadden hun blik gefocused op dit grote doel, dat soms onbereikbaar bleek.

- Orison Swett Marden

Warme groet, Marian Palsgraaf

W www.justbeyou.nl

F www.facebook.nl/marianpalsgraaf

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

Sorry, dat het daardoor lijkt alsof ik weet hoe het zit, integendeel, ik leer nog iedere dag.

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

Mogelijk dat jou levensstijl een gewoonte is geworden waar geen ruimte is geweest voor informatie die je de andere kant laat zien.

Deze informatie kan mogelijk voor essentiële en radicale veranderingen zorgen. Misschien ben je hier nog niet klaar voor. Wanneer je deze informatie op een ander moment (en) in een andere context tegenkomt, zul je dit op een andere manier gaan beluisteren. En misschien is dat het juiste moment om hiermee aan de slag te gaan.

De reden dat ik het je vertel is om je bewust te maken van je keus. Door je in contact te brengen met deze voor jou onbekende informatie ga je je eigen mening mogelijk herzien.

Je kunt je eigen keus maken en herzien, doe dit, maar wel zo dat het jouw keuze is, een keuze die je bewust hebt gemaakt!

Als ik je dit niet vertel en je deze informatie onthoud, voelt het als een soort van verraad omdat je mogelijk met deze informatie andere keuzes had willen maken. Mogelijk ondervind je nu of nog steeds de gevolgen van jou eerder genomen beslissing, was je onwetend en kon je er niets aan doen. Met de kennis die je nu bekend is kun je nieuwe beslissingen nemen die mogelijk een positieve bijdragen leveren aan je gezondheid en welzijn.

Hoe ga jij om met het verspreiden van jouw kennis?

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

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

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

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

Succes!

We sluiten de Nieuwskrant af met de volgende tekst:

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

Nuttige links.

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

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

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

We willen oprecht zuivere informatie uitwisselen. Op het moment van plaatsen van het artikel staan we hier achter, misschien kijk jij er anders tegen aan. Het kan ook zijn dat in de loop van de tijd deze kennis bijgesteld moet worden.

In alle oprechtheid en zonder winstbejag willen we, jouw link en/of persoonlijke informatie of informatie om te delen, plaatsen, waar mogelijk in overleg en met toestemming van de auteur. Mogelijk kan aangereikte informatie niet geverifieerd worden waardoor deze of gene zich benadeeld kan voelen.

Onze bedoeling is door informatieve artikelen te plaatsen jou als lezer van de nieuwskrant te prikkelen en op je op zoek zal gaan naar deze schrijver, site of dit onderwerp. Op deze manier wordt het web met bereikbare informatie door deze tips voor iedereen bereikbaar.

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

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

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

Voor ingezonden stukken is uitsluitend de auteur verantwoordelijk.



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

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

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

Inhoud extra informatie van de nieuwskrant

* Net als jullie **wachten** wij vol verwachting, wetende **dat er een doorbraak komt** die tot het eerste positieve nieuws leidt over de aanstaande veranderingen. **De timing staat niet vast**, maar we zien geen reden waarom het niet zoals verwacht door zou kunnen gaan.

* We zouden jullie anders graag tevreden stellen door preciezer te zijn, maar inmiddels zouden jullie onze terughoudendheid hierin moeten begrijpen. Maar het allerbelangrijkste aspect, is hoe alles tot een einde komt en hoe dit zeer beslist met **Ascentie** zal gebeuren. Wat er eventueel nodig is valt ruimschoots binnen onze vermogens en zeker omdat we maatregelen hebben genomen om de bemoeienis met onze missie te stoppen. De meesten van jullie zullen dit jaar ervaren in overeenstemming met de realiteit waarvan jullie verwachten dat die je verder brengt, maar het enige dat telt is het eindresultaat.

* **Hoe dan ook zal dit jaar de meeste mensen verbazen, zo niet absoluut versted doen staan. De waarheid zal ook schokkend klinken voor degenen die nooit hebben overwogen dat ze al honderden jaren zijn voorgelogen en misleid.** Degenen die enigszins geïnformeerd zijn zullen echter nog steeds verrast worden door de **brutaliteit en sluwheid van de Illuminati en haar ambitie om de wereld te overheersen.** Bevrijd van haar greep op jullie **zal een prachtige transformatie zichtbaar worden als jullie de ketenen afwerpen waarmee jullie in haar macht en in onwetendheid werden gehouden.** Echte vrijheid hebben jullie eigenlijk niet ervaren en het zal als een golf frisse lucht zijn die de spinnenwebben wegblaast waardoor jullie zicht werd gehinderd. **Hiermee worden jullie van de angst bevrijd die ook doelbewust werd gecreëerd om jullie te verwarren en een enorm gevoel van extatische vreugde zal over de wereld rondzingen.**

* **Plaats zaken in perspectief en zie zo goed mogelijk dat het eindresultaat alles is dat werkelijk telt.** Zo kunnen jullie de laatste maanden succesvol doorstaan zonder teveel tijd te besteden aan hoe het precies wordt bereikt. **Jullie kunnen je op je eigen verheffing concentreren en je aandacht richten op jullie evolutie zonder door uiterlijke gebeurtenissen te worden afgeleid.** Er komen zeker genoeg positieve gebeurtenissen, maar zij zullen je aandacht niet van je eigen behoeften afhouden en je zeer waarschijnlijk ondersteunen. Omdat alles goed gepland is zal het op een manier plaatsvinden die niet overmatig de ontwikkeling van jullie eigen pad beïnvloedt. Aan de andere kant willen we jullie helpen op jullie weg, maar kunnen we niet zoveel doen als we zouden wensen totdat we volledig vrij met jullie kunnen samenwerken.

* **De Galactische Federatie is in contact met haar eigen soortgenoten op Aarde en zij worden vaak aangetroffen op heel belangrijke posities die veel bevoegdheid met zich meebrengen.** Het is niet alleen de oude garde die contacten heeft op hoge posities want onze mensen bezitten ook vergelijkbare invloeden en met ons als steun zijn zij tot resultaten in staat die het Licht dienen. De oude garde lijkt er genoeg in te scheppen als berucht bekend te staan vanwege haar activiteiten de behoeften van de mensheid te minachten. Dit terwijl degenen van het Licht rustig verder gaan met hun werk en er de voorkeur aan geven geen publiciteit te zoeken, hetgeen hen ook helpt zich tegen eventuele schade te beschermen. Vergis je niet want voor sommigen kan ontwaakt zijn volop gevaren opleveren, maar zij gaan zonder angst door vanuit de wetenschap dat ze onze bescherming genieten.

* Michael Quinsey heeft recentelijk opgemerkt dat **tijdreizigers die jullie tijdslijn tot 21 december 2012 hebben gevolgd zonder uitzondering allemaal een muur van wit licht aantreffen die hen verhinderde verder te gaan.** Dat alleen al zou jullie moeten vertellen dat het einde van de cyclus in overeenstemming met de Mayakalender plaatsvindt. Maar zelfs nog interessanter is het laatste verslag van Bill Wood, een **andere tijdreiziger en ex-Navy Seal, die veel verschillende tijdslijnen heeft gevolgd en ontdekte dat iedere lijn precies hetzelfde eindige, namelijk bij de muur van licht. Het vertelt jullie dat jullie allemaal dat punt van verandering bereiken ongeacht welke loop jullie leven ook neemt en wat jullie specifieke ervaring ook is. Waar jullie van daaruit naar toe gaan wordt bepaald door jullie eigen trillingsniveau.** Sommigen zullen zichzelf op een hoger niveau aantreffen terwijl anderen naar een vergelijkbaar niveau gaan als waar zij zich eerder op bevonden. Belangrijker is misschien zelfs de bevinding dat wat er ook wordt geprobeerd om de tijdslijnen en dus de toekomst te veranderen, het niet lukt deze te wijzigen. Dat is de macht van de Bron die jullie verheffing en Ascentie beschermt.

* Kunnen jullie nu aanvaarden dat jullie toekomst is verzekerd en jezelf toestaan van de veranderingen te genieten die uiteindelijk allemaal in jullie voordeel zijn. **Moeder Aarde is rustig aan het werk om zich ook op haar Ascentie voor te bereiden en wordt geholpen doordat jullie het Licht naar haar toe blijven brengen. Net als jullie moet ook zij een zeker niveau van gereedheid bereiken voor de laatste golf die door de uitlijning van de Zon met de Grote Centrale Zon van de Melkweg wordt bereikt.** Jullie die het samen met Moeder Aarde ondergaan zullen een grote verheffing ervaren in jullie trilling en bewustzijnsniveau. Jullie zullen in ieder geval al een veel hoger niveau hebben bereikt voor die laatste gebeurtenis.

* Het **leven beweegt zich altijd in een richting die jullie blijft verheffen en Ascentie zal jullie een geheel nieuwe fase in jullie spirituele ontwikkeling in laten gaan.** Afleidingen en obstructies die jullie nu ervaren zullen zijn verdwenen en in plaats daarvan zal er harmonie en evenwicht zijn op een manier die uiterst bevredigend en vervullend is. Het **huidige werkzame leven zal niet meer bestaan en jullie tijd zal worden besteed terwijl jullie van je nieuw gevonden vrijheid genieten.** Jullie zullen geen vermoeidheid ervaren omdat jullie **jezelf automatisch opladen vanuit de energieën om je heen en jullie kunnen altijd rusten omdat dag en nacht niet meer bestaan.** Veel lichaamsfuncties waar jullie nu mee te maken hebben zullen overbodig worden wanneer je niet meer voor een zwaar fysiek lichaam hoeft te zorgen en het niet langer moet onderhouden. **Jullie nieuwe lichaam wordt kristallijn en is niet onderhevig aan veroudering of enige vorm van ziekte omdat de hogere trilling ervan daar niet gevoelig voor is.**

* **Ik ben SaLuSa van Sirius** en we kunnen nadenken over het feit dat we op het punt staan aan het belangrijkste deel van onze missie te beginnen en jullie op dezelfde wijze aan die van jullie. We doen erg ons best jullie op de gunstige veranderingen te laten focussen die jullie direct zullen beïnvloeden. Op die manier zullen jullie geen energie verspillen, doorlopen jullie daardoor soepel het Ascentieproces en zal jullie aanwezigheid op Aarde ook anderen steunen. Wij zullen ook bij jullie zijn en wachten erop jullie vol liefde te begroeten wanneer **jullie als de nieuwste galactische wezens** tevoorschijn komen **om je bij de Galactische Federatie aan te sluiten.**

Bron: [ET First Contact](#)

Supermaan en meesterschap door Allison Rae www.heyallie.com

* **De volle maan van afgelopen weekend markeert een keerpunt. Spirituele energieën die door de maanportalen in april en mei stromen, culminerend in een reeks adembenemende planetaire aflijningen in juni.**

* De komende maanden kunnen we genieten van 3 opeenvolgende supermanen die samenvallen met de 3 belangrijke esotherische feestdagen: het **Christusfeest** (6 april), het **Boeddhafeest** (5 mei) en het **feest van de Mensheid** (4 juni). De religieuze feestdagen van Pasen en Wesak zijn verbonden met deze maanfeesten. Dit jaar zijn de maanaflijningen 'supermanen', hetgeen betekent **dat de Maan ongeveer het dichtst bij de Aarde staat.**

De nabijheid van de Maan versterkt de spirituele energie die door het portaal stroomt dat gevormd wordt door de aflijningen van Zon, Maan en Aarde.

* De **derde volle maan** in de reeks (het Feest van de Mensheid) is een **gedeeltelijke volle maan maaneclips die een groot kruis in veranderlijke tekens maakt, met Mars en Cheiron**. De **volgende dag zal Venus zichtbaar zijn voor de Zon**, een gebeurtenis die niet meer zal gebeuren tot in 2017. Later in juni wordt de Kreeft Zonnewende gevolgd door de eerste van 7 exacte vierkanten tussen planetaire zwaargewichten Uranus en Pluto, die vergaan tot 2015. **In die periode zullen magie, kansen en creativiteit verweven zijn met plotse crisissen en chaos.**

* Met deze lijst is een volledige ommekeer mogelijk – het soort transformatie die in het proces van dood en wedergeboorte gebeurt.

* Wie ben je aan het worden?

Maanfeesten

* **Doorheen de maanfeesten in de lente neemt de energie toe als een golf in de verte**, die even wacht, om dan met volle kracht op de kust in te beuken in juni.

* **De volle manen zijn initiatie- en verlichtingsmomenten, kansen tot groter meesterschap, verlichting, healing en dienst.**

* Het proces houdt **zuivering in van het ego, zodat een vollediger belichaming van de ziel mogelijk wordt.**

* **Afhankelijk van hoe diep het ego geworteld zit, kan dit proces extreem ongemakkelijk zijn op dat moment, maar het leidt tot nieuwe niveaus van gelukzaligheid, omdat de ziel bevrijd wordt.**

Sjamanistische Venus

* De huidige **Venus-cyclus begon op 5 november 2010 in Schorpioen, en loopt af na een korte reis in de onderwereld begin juni dit jaar.**

* Venus zal uit ons zicht verdwijnen op 30 mei, passeert de Zon op 5/6 juni, en komt triomfantelijk **terug als morgenster in het oosten, op 12 juni, wanneer ze een nieuwe cyclus begint in Tweelingen.**

* Als **een expressie van de Godin**, leidt de passage van Venus ons sinds begin november **om het vrouwelijke te belichamen en te eren**. Het meest sjamanistische deel van de lange astrologische dans van Venus, de Schorpioen-fase, brengt thema's naar boven in verband met de ruwe, vitale, heilige vrouwelijke kracht, de essentie van vrouwelijkheid als mystieke, creatieve en seksuele kracht. Dit is de primaire, tantrische essentie van Shakti.

* Venus heeft te maken met **liefde, schoonheid, geld, relaties en waarden**. Hoe ben jij verschoven in deze thema's sinds november 2010? Hoe is de wereld veranderd?

De Uranus – Pluto Factor

* Uranus- Pluto is de **joker in het huidige astrologische proces**. Ze ontmoeten mekaar **7x in exact vierkant van juni 2012 tot in 2015**, dit is een verderzetting van hun lange cyclus die begon met een conjunctie in de jaren '60. Thema's van **individuele bekrachtiging en revolutie worden nieuw leven ingeblazen in deze periode.**

* De **transit van Pluto en Kreeft kondigt de herconfiguratie aan van de gemeenschap op niveau van de instellingen, economie, politiek en sociale systemen**. We zijn al vaak getuige geweest van veel voorbeelden van deze **verschuiving in de wereld.**

* **Uranus in Ram doet de passie van de strijder ontbranden**. De spanning van het **vierkant is strijdlustig, en diep transformerend**. Als individu moeten we allen in onze waarheid staan en onze plek vinden in een veranderende wereld, volgens onze unieke talenten en doel.

* Onvoorspelbare Uranus is de drijvende kracht achter de transitie van dit jaar, dus voorspellingen over hoe de dingen juist zullen verlopen is niet mogelijk. Tegen juli zullen we een beetje begrijpen van wat het vierkant dan zal brengen.

Hoe dit aanvoelt

* Waar het globale drama van de grote transits zich publiekelijk afspelen en veel levens raken, **varieert de individuele ervaring**. Hoe specifieke transits en aflijningen gelinkt zijn aan je geboortekaart, vertelt ons welke gebieden in je leven het meest zullen geraakt worden de komende maanden en jaren.

- * Enkele ervaringen van mensen over de hele wereld, zijn de volgende:
 - plotse en soms onverwachte veranderingen in job, woonplaats, familie en relaties
 - grote verschuivingen in carrière en financiën, met daarbij onvoorziene nieuwe kansen
 - depressie, verdriet en angst
 - gevoelens van isolatie, hulpeloosheid, chaos
 - een niet te ontkennen gevoel dat er verandering komt, maar onzekerheid over hoe men precies vooruit zal gaan
 - diep spirituele fenomenen, zoals helderziendheid, helderhorendheid, heldervoelendheid, verrassende visioenen en voorspellende dromen

Het heeft met liefde te maken

- * Of we onze ervaringen nu bestempelen als esoterisch, sjamanistisch, religieus of andere, **deze periode doet ons ontwaken naar diepere liefde. Liefde voor het zelf, liefde voor de mensheid en de Aarde, de kosmos, deze schepping. Al dat is.**
- * **Meesterschap begint met zelf-liefde. We leren de heilige andere lief te hebben en te eren in relaties. Relaties zijn de bouwstenen van de gemeenschap. Daar we een versnelde evolutie doormaken in 2012 en later, is het wijs om ons te verbinden met anderen gebaseerd op gedeelde waarden – wat we koesteren en wat ons dierbaar is – en toe te staan dat andere relaties verdwijnen als ze niet (meer) matchen.**
- * De passage van 2012 markeert de **geboorte van een nieuw bewustzijn** door de herconfiguratie van ons leven en onze wereld.
- * **Het nieuwe paradigma is diep geworteld in liefde.**

Hier is de lijst voor dit deel van de reis

- * 6 april: Volle Maan in Weegschaal/Ram (supermaan) – Feest van de Christus
 - * 20, 21 april : Nieuwe Maan in Stier
 - * 1-5 mei: Beltane/Samhain portaal
 - * 5/6 mei : Volle Maan in Schorpioen/Stier – Feest van de Boeddha / Wesak (Supermaan)
 - * 20 mei: Nieuwe Maan in Tweelingen – Zon-eclips (ringvormig)
 - * 30 mei: Venus gaat de Onderwereld binnen
 - * 4 juni: Volle Maan Maan eclips (gedeeltelijk) in Boogschutter/Tweelingen (supermaan plus veranderlijk groot kruis) – Feest van de Mensheid
 - * 5/6 juni: Transit van Venus
 - * 12, 13 juni: Venus komt op in Tweelingen
 - * 16-18 juni: afluïning van Maan, Jupiter, Venus en Aldebaran voor de dageraad
 - * 19 juni: Kreeft Nieuwe Maan
 - * 20/21 juni: Kreeft Zonnewende
 - * 23/24 juni: Uranus vierkant met Pluto (eerste van 7 exacte van 2012 tot 2015)
 - * Als de (super)maan opkomt is mijn hart gevuld met hoop en dankbaarheid. Moge iedereen gezegend zijn.
- Allison Rae / Vert. Fran Tielemans

08-05-2012 Gezondheidradio

Deze week was er geen tijd om de uitzending live te doen. Het hoofdonderwerp is echter te belangrijk om te laten liggen tot volgende week.

Mike Donkers met Fukushima

~ Degeneratie door voeding

~ Wat eet de wereld

~ VPRO tegenlicht het groene goud

~ Water zuiveren met zonlicht

~ Leefstijl Italië.

Deze uitzending is te beluisteren via: **Gezondheid Radio podcast download pagina 2012**

Meerdere interessante websites zijn:

<http://www.argusoog.org>
<http://www.earth-matters.nl>
<http://www.pateo.nl>

Wij kiezen ervoor om de informatie achterwege te laten. Ben je hiernaar op zoek kun je de sites zelf bezoeken.

Ons doel is jou te verrijken met essentiële informatie. Deze informatie kan je op verschillende manieren verteld worden. Het is belangrijk wakker geschud te worden en het is niet leuk erachter te komen hoe de *andere* wereld in elkaar zit. Nadat de emotie die vrijgekomen is bij het lezen van de informatie gezakt is het belangrijk dat je een gevoel krijgt dat je blij bent met de informatie, dat je verder kunt en vooral dat jezelf meer keuzes vanuit een onbeperkte vrijheid kent!

Wat mij opvalt met het verspreiden van de impopulaire boodschap is dat vaak vanuit dezelfde energie het licht wordt verkondigd. Dat betekent dat als je eerst wordt opgelegd angst te krijgen voor het één wordt nu een angst gecreëerd voor het ander. De boodschap zal hoe rot dan ook wel bekend gemaakt moeten worden om jou tot mogelijk andere inzichten te brengen wat maakt dat je andere keuzes kunt gaan maken. De missing link is de transformatie, omzetting om de boodschap liefdevol te eindigen. Een boodschap die je een weg wijst met oplossingen met als kern vertrouwen in jezelf, ga af op je gevoel, jij hebt de oplossing zelf voor handen en jij bent de oplossing om het verschil te kunnen maken. Als er voldoende jij's zijn kunnen we met elkaar een transformatie proces in de wereld teweegbrengen.

Voor die tijd: zorg dat je klaar bent om de impopulaire boodschap te willen ontvangen. Bereid je voor. En wees je bewust van je gevoel dat je je niet laat meeslepen en gaat doomdenken. Je kunt ervoor kiezen om je bewust af te sluiten als je nog niet toe bent bepaalde informatie aan te horen. Je bent vanaf dat moment in ieder geval op de hoogte en is het juiste moment daar, als je er wel aan toe bent.

Je kunt vanuit een helicopterview een overzicht maken: oude kennis/nieuwe kennis. Weet dat je een eigen keus hebt, de boodschap negeren of oppakken. En dat deze keuze mede bepaalt welke emotie en gevoelens je hierbij zelf toelaat.

Sluit een pact met jezelf, zorg dat je met het ontvangen van de informatie deze liefdevol afsluit. Ga met je gedachten naar je hart en zorg dat je vanuit dat gevoel eigen oplossingen bedenkt, oplossingen die vanaf dat moment bij je passen. Zorg dat je iemand hebt bij wie jij je verhaal kwijt kunt. Breid je netwerk uit om met de vrij gekomen energie aan het werk te kunnen gaan.

Er zijn verschillende oefeningen op internet te vinden die je kunt doen om jezelf te beschermen. Houd dan rekening met...

Het Geheim van een Goede Afscherming

Geplaatst op [26 februari 2011](#) door [Hagetessa](#)
www.energiewerk.aanhet.net/nieuwsbrieven/het-geheim-van-een-goede-afscherming/

Ben je erg gevoelig voor sfeer? Ben je het zat om plekken te mijden omdat er zo'n nare energie hangt? Neem je emoties of andere zaken van anderen over? Heb je veel last van drukke plekken? Of ben je altijd degene bij wie mensen hun ellende uit komen storten zodat ze jou na afloop doodmoe achterlaten? Dan is het tijd om eens naar je grenzen te kijken.

Er zijn allerlei manieren om een grens neer te zetten, van jezelf in het licht zetten tot een piramide om je heen. Ik heb in mijn praktijk al veel mensen ontmoet die al verschillende methodes geprobeerd hadden, maar er steeds achterkwamen dat ze voor hen niet werkten. Als dat voor jou ook zo is, dan is wat volgt interessant.

Er zijn een paar geheimen die horen bij het afschermen van je aura:

-Ook dit werkt niet zonder te oefenen

Als je iets wilt gebruiken in een situatie waarin je het nodig hebt, moet je het trainen in gewone situaties, zodat je onderbewuste deze nieuwe manier van doen gaat vertrouwen. Anders schiet je gewoon weer in je oude, niet effectieve manier van doen.

-Je idee over afschermen moet bij je passen

Ik hoorde ooit iemand zijn afscherming omschrijven als een ijzeren gordijn. En wie wil daar nou achter zitten? Kies dus een symbool waarbij je je comfortabel voelt om dat de hele dag om je heen te hebben.

-Een bescherming gaat niet alleen om dingen buiten je houden, maar ook om dingen doorlaten. Het ijzeren gordijn van hierboven beschermde tegen alles. Maar niemand wil alles buiten zich laten. Dingen als positieve verbindingen, de natuur, en goede sferen willen de meesten van ons natuurlijk wèl.

-Hoe beter je nee kunt zeggen, hoe beter je jezelf af kunt schermen

Als je de tips hierboven (al) toepast en het werkt toch niet, of niet goed genoeg, dan zit er een diepere oorzaak. Mag je jezelf wel afschermen? Of ben je misschien bang om informatie te missen omdat je zo gewend bent alles binnen te laten? Dan is het zaak om aan de diepere oorzaak te gaan werken.

